અર્પણ પત્રીકા.

ખુદાવિંદ નેકનામદાર

સ્વસ્થાન સચીનના નવાબ સાહેબ

સીદી ઇબ્રાહીમખાનજી બાહાદુર.

તખ્ત નશીન થયા પછી ઠેક સમયમાં આપ નામદારે કાર્યદક્ષતા પ્રદર્શિત કરી રાજ્યને દીપાવ્યું છે. પ્રજાને સુખી કરી છે અને પ્રજાને વધારે સુખી કરવાને સતત પ્રયાસ કરો છો એજ આપ નામદારની યોગ્યતા અને પ્રજા તરફનો પ્રેમ બતાવે છે. વળી તે સાથે વિદ્વાનોની ખુજ જાણોછો અને તે દિશા તરફ થતા દરેક પ્રયત્નને આપ નામદાર વ્યવહારૂ ઉત્તેજન આપો છો. આપે સર્વ જન સમુદાયની નજરમાં એવું અનન્ય ને અપ્રતિમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. આ બધા ઉત્કૃષ્ટ ગુણો માટે હું આ મારૂં લઘુ પુસ્તક અર્પણ કરૂંછું જે આપ નામદાર સ્વીકારી આભારી કરશોજી.

અમદાવાદ
ભાદરવા શુદ ૧
સંવત ૧૯૬૪

લી. આપનો શેવક
કર્તા.

ઇન્ડેક્સ.

ઇતીહાસ ૧
પ્રાણુની શકિત ૫
પ્રાણુ ઉપર અસર ૭
વિદ્યાનેા ઉપયેાગ ૮
વિધાયકની લાયકાત... ... ... ૯
વિષેય યેાગ્યતા ૧૩
પ્રયેાગ કરવાનું સ્થળ ૧૪
" " સમય... ... "
દ્રષ્ટિ વધક કરવાની રીત ... ૧૫
સંકલ્પ બળવાન " રીત ... ૧૬
સ્વાકર્ષણ શકિત ૧૯
માર્જન ૩૦
વિષેયેા કેમ મેળવવા ૩૩
વિષેય પરીક્ષા ૩૪
પાછળ-આગળ ખેંચવાની રીત ૩૭–૪૬
હાથ ચેાટાડવા ૪૬
ચમત્કારીક સારીરીક પ્રયેાગેા ૫૧–૫૫
ઉંઘમાં નાખવાની ક્રીયા ... ૫૫–૬૬
કુદરતી અને કૃતીમ ઉંઘ ... ૬૭
ઉંઘતાપર પ્રયેાગની રીત ... ૬૭
વિષેયને બીજાના કાબુમાં
મુકવાની રીત ૬૯
નિદ્રા-સુદ્ધાં ૬૯
અનુવૃતિ ૭૧
ઉદ્રજાગ ઉત્પન્ન કરવા ૭૩
જડવત્ અવસ્થા ૭૪
રમત ગમતના પ્રયેાગેા ... ૭૫–૭૯
ત્રિશ્વદ્રષ્ટિ ૭૯
પ્રત્યગદ્રષ્ટિ ૮૫
વિષેયને જાગૃત કરવાની રીત ૮૬–૮૮
બીજાના " " " ... ૮૯
એકી વખતે ઘણાને હીપનેાટાઇઝ ૯૧
ટેલીફોનથી, તારથી ટપાલથી
હીપનેાટાઇઝ ૯૧–૯૨
આંખ, હાથ અને સુચનાઓનેા
ઉપયેાગ ૯૩–૯૭
પ્રયેાગેામાં ઉત્પન્ન થતેા ભય ... ૯૭
વિચાર વાંચન ૯૯
વિચાર કથન ૧૦૦
ઘેાડાનેા પક્ષીઓને હીપનેાટાઇઝ ૧૦૫-૧૦૬
રેાગેાત્પાત ૧૦૮–૧૧૪
ફુંકેા કેમ મારવી ૧૧૫
આરામ થવાના કારણેા ... ૧૧૯
સુચના ૧૨૧
સંધીવા ૧૨૨
સંધીવામાં સેાજા ૧૨૪
લકવેા ૧૨૫
નજલેા-મ્હેાંઉપર ચસકેા ... ૧૨૬
કાનમાં કળતર ૧૨૮
માથું દુઃખવું ૧૩૧
આંખનેા દુઃખારેા ૧૩૧
છાતીનેા દુઃખારેા ૧૩૧
પેટમાં દુઃખારેા ૧૩૨
પીડમાં દુઃખારેા ૧૩૩
બંધકેાશ ૧૩૪
અજીરણ ૧૩૫
અવાજ ખુલ્લેા કરવેા ... ૧૩૬
દરેક માણસ જાતે વૈદ્ય ... ૧૩૭
નિદાન ચિકિત્સા ૧૩૮
તેાતડાપણું-કલેજાના દર્દો ... ૧૩૯
બીડી, દારૂ, કેફની ટેવ છેાડાવવી ૧૩૯
બદહજમી, હીસ્ટીરીઆ, નબળાઈ,
દમ વીગરે ૧૪૦–૧૪૪

પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા અને સત્વ વિનિમય

યાને

હીપનોટીઝમ.

પ્રકરણ ૧ લું.

આજકાલના ઇંગ્રેજીમાં મેસ્મરીઝમ આદિ પુસ્તકોમાં પ્રાણ વીશે લખેલું છે તેને અને હીપનોટીઝમને ઘણો મોટો સંબંધ છે એ બાબત ઘણું જમાનાના કેટલાકને કદીએ કદીએ તો તેઓ તે વાતને હસી કાઢે છે અને હીપનોટીઝમ તો એક વેમ છે અને એક આત્મમનો પ્રાણ બીજા માણસના પ્રાણને આકર્ષે અને તેની મારફતે અદ્ભુત ચમત્કાર કરી દેખાડે તે તદન બેહુદુ છે એવું હાલના લોકો માને છે તેટલા માટે આ વિદ્યાનો ખરો ઇતિહાસ શો અને કેવો છે તે કહેવો અહીં વાસ્તવીક જરૂરી એમ જાણી તેનો ઇતિહાસ જેવો માલુમ પડ્યો તેવો નીચે જણાવવા યત્ન કર્યો છે.

આપણી આ આર્યભૂમીમાં પોરાણ કાળના જમાનામાં ઘણા ઋષી, મહર્ષી, મહાત્મા, ઇત્યાદિ આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરતા હતા. તેઓ ઘણાના રોગ દૂર કરતા હતા, પોતાના વચન વા વિચાર અનુસાર ધારેલું કામ પાર પાડતા હતા. તેને કેટલાકો વચન સિદ્ધિ, મન સિદ્ધિ વીગરે નામોથી ઓળખે છે તેજ વખતે આપણી આ આર્યભૂમીની નજદીક આવેલા ઇરાન અને મીસર દેશમાં આ વિદ્યાનો થોડો ઘણો પ્રચાર થયો હતો. આ વિદ્યાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે ગ્રીસ દેશમાં અને પછી રોમ રાજ્યમાં દાખલ થયો હતો. આ સમય યુરોપખંડના બીજા દેશો તદન અજ્ઞાન અને જંગલી હાલતમાં હતા. પરંતુ પછી ધીમે ધીમે યુરોપખંડના બીજા દેશો આર્યભૂમી, મીસર વીગરે દેશોની સાથે સંબંધમાં આવવાથી ત્યાં પણ અધુરૂં થોડું ઘણું આ વિદ્યાનું પ્રસરણ શરૂ થયું અને તેથી જાદુ, તંત્ર, મંત્ર, જંતરાદિ થી આસરા માડવા પણ પાદરીઓને આ બાબતનું આકર્ષણ નહીં યુરોપખંડમાં અજ્ઞાન પાદરીઓનું પ્રાબલ્ય ઘણું હતું અને

મોટા મોટા રાજાઓ પણ તેમની આજ્ઞાને આધિન રહેતા હતા તેમની મદદથી ઉપર બતાવેલા ધંધા કરનાર શખસોને સેતાનોનું રૂપ આપી તેવા ધંધા કરનાર સખસોને પકડવાના હુકમો કઢાવ્યા. જેઓ તેવા ધંધા કરતા માલુમ પડયા તેઓને પકડી કેટલાકોને મારી નંખાવ્યા– કેટલાકોને જીવતાં ને જીવતાં બાળી ભસ્મ કરી નાંખવામાં આવ્યા, કેટલાકોને વિવિધ રૂપે દુઃખ દેઈ તેઓના પ્રાણ લેવામાં આવ્યા પણ તેથી કંઈ તેવો વ્યવહાર નાબુદ થયો નહીં પણ ગુપ્ત રીતે ચાલુ રહ્યો. અને આવી જાતના દાખલા કેટલાક પુસ્તકો ઉપરથી મળી આવે છે. સેલસસ કહે છે કે "ચાર્લેટન્સ લોકો ફક્ત હાથ લગાડીને અને કેટલાક દર્દીઓ ઉપર મ્હોં માંથી જરૂર પ્રમાણે ગરમ વા ઠંડી ફુંકો મારી અસલ દર્દો દુર કરી શકતા-મટાડી શકતા હતા. હીબ્રુઝ અને અસીરીયાના લોકો દર્દો મટાડવાના કામમાં આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરતા હતા. પ્રાચીન કાળમાં પાદરીઓમાં હાથ લગાડી દર્દીઓનું દર્દ દૂર કરવાનું સાધારણ ગણાતું હતું તેમજ ખ્રીસ્તી ધર્મનો પાયો નાંખનાર અને તેના ચેલાઓ આ વિદ્યાની મદદથી અદ્‌ભુત ચમત્કાર કરતા હતા-દર્દો મટાડતા હતા (જુઓ માર્ક. ૬. ૨). રોમન લોકોમાં આ વિદ્યાનો પ્રચાર થએલો હતો તે બાબતમાં એસકયુલાપીઅસના વિષે કહેવાય છે કે તે પોતાના દર્દીઓનું દુઃખ મટાડવા માટે સ્વપ્નામાં તે બાબતની રીતો બતાવતો હતો, તેમજ દર્દવાળા ભાગ ઉપર ફુંકો મારી તે દુર કરતો હતો અને કેટલીક વખતે દર્દની જગ્યાએ પોતાના હાથના ટકોરા મારી તે મટાડતો હતો વીગેરે રીતો તે વાપરતો હતો. અને ટેસીટસ, લેમ્પ્રીડીઅસ અને વોપીસકસે જે હેવાલો બાહાર પાડ્યા છે તે ઉપરથી આ વિદ્યાના તે વખતના ત્યાં થએલા પ્રચારની હકીકતને પુષ્ટી મળે છે. પરંતુ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પાદરીઓનું જોર તે વખતે વધારે હોવાથી આ વિદ્યાને ખોટું રૂપ આપી તેને દાબી દેવાને વારંવાર પ્રયત્ન થતા હતા, અને તેમાં ઘણાકોના જાન જતા હતા. પણ તેમ કરવાથી આ વિદ્યાનો પ્રચાર કંઈ નાબુદ થઇ શક્યો નહી; પાછળથી જર્મન પ્રોફેસર રેઇકનબેક નામનો વીદ્વાન ચુંબકના પ્રયોગો અજમાવી જોતો હતો તેને માલુમ પડ્યું કે અમુક શખસો વ્યાધિને લીધે કે બીજા કોઇ કારણથી અમુક રીતની શારીરીક વા માનસીક સ્થીતીમાં આવેલા શખસો તે ચુંબકના છેડામાંથી અમુક જાતનો પ્રવાહ નીકળતો જોઇ શકે છે અને આગળ વધારે પ્રયોગો કરતાં તેને માલમ પ-

કર્યું કે તેવા સખ્સો વળી માણસોના અંગમાંથી અને ખાસ કરીને તેમના માથા અને હાથના આંગળાના ટેરવામાંથી તેજસ્વી પ્રવાહ નીકળતો જોઈ શકે છે અને તેવા પ્રવાહને "હાલમાં " ઓરા " ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વળી તેવાજ વખતમાં વીએનામાં મેસ્મર નામનો વીદ્વાન આ વિદ્યાની મદદથી રોગીઓના રોગ મટાડતો હતો. અને તેજ વિદ્યાના પ્રયોગો તેણે પારીસ અને યુરોપના બીજા શેહેરોમાં કરી દેખાડયા હતા. " મેસ્મેરીઝમ " આ નામ ઉપરના પ્રોફેસર મેસ્મરના નામ ઉપરથી પડેલું છે. ત્યાર પછી આશરે ૧૫-૨૦ વરસ પછી આ બાબત ઉપર એક પુસ્તક બાહાર પડયું અને તેટલામાં કાઉન્ટ પોસીગર નામના શોધકે જણાવ્યું કે આ વિદ્યાની મદદથી નિદ્રામાં નાંખવામાં આવેલા સખસો દિવ્યદૃષ્ટિની હદ સુધી જઈ શકે છે અને તેઓ પેટી, પટારા કે કોઈ ગુપ્ત વસ્તુમાં અમુક ચીજ ક્યાં આગળ મુકેલી છે તે કહી શકે છે તેમ રોગીને તેના શરીરના કયા ભાગમાં દરદ છે અને તે શી રીતે મટી શકશે, શી દવા આપવી જોઈએ વીગરે અદ્ભુત બાબતો કહી શકે છે. આવું જાહેર થવાથી તેમ ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગો થવાથી તેને દાબી દેવાને યત્નો થવા માંડયા. કોર્ટોમાં દાવા થયા. કમીશનો બેઠા વીગરે હરકતો થવા માંડી; પણ હમેંશા સત્ય તે સત્યજ રહે છે. અને તેના ઉપર ગમે તેટલા પ્રહારો થયા છતાં પણ તે એક કદમ પણ પાછું હઠતું નથી અને તેને કશાની આંચ-લાજ કે શરમ નડતી નથી. આ વખતે પ્રુશીઆમાં તેનું સારૂં જોર હતું. પ્રુશીઅન સરકારે પોતાના રાજ્યમાંની ઘણીક યુનીવરસીટીઓમાં દરદીના ઉપાયો કરવાને આ વિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવનારા પ્રોફેસરોની નીમણુંકો કરી અને બરલીનમાં તે માટે એક હૉસ્પીટાલ સ્થાપી અને એક આગેવાન ડાક્તરને સ્વીટઝરલાંડમાં મેસ્મરની પાસેથી કેટલીક રીતો શીખવાને મોકલ્યો. તેજ વખતે બર્લીનની સાયનટીફીક મંડળીએ મેસ્મેરીઝમથી થતાં ચમત્કારોનો ખુલાસો કરવાને ૩૩૦૦૦ ફ્રાંકનું એક ઈનામ બાહાર પાડયું આ વખતે રશીયા, ડેન્માર્ક, પ્રશીઆ અને બેવેરીઆની સરકારોએ આ વિદ્યાની રીતથી દરદ મટાડવાની બાબતમાં કાયદાઓ પાસ કર્યા આ પ્રમાણે યુરોપના કેટલાક રાજ્યોમાં આ વિદ્યાનો પ્રચાર દાખલ થયો હતો અને દરદીની બાબતમાં તેનો ઉપયોગ થતો હતો. ત્યાર પછી વીલાયતના જુદા જુદા ડાક્તરી ચોપાનીયામાં આવા વિષયો ચર્ચાવવા લાગ્યા. અને તેમાં મોટા મોટા ડાક્તરો જેવા કે એલીઓટસન, આશબર્નર, સ્પીલન, હર્બર્ટ,

મેયો વગેરેએ તે વિષયો ઉપર તેની તરફેણમાં વખાણો કરવા માંડ્યા.

સને ૧૮૩૫ માં ડાક્તર એસડેઈલે આ બાબતના પ્રયોગો કરી દેખાડ્યા તેથી હીંદુસ્તાન સરકારનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચાયું. તેણે આ વિદ્યાની મદદથી ઉંઘમાં નાખેલા ઘણા કેસો ઉપર વાઢ કાપના પ્રયોગો કર્યા તેમાં ઘણાખરામાં તે ફતેહમંદ ઉતર્યો. તે ઉપરથી તેની તપાસના અર્થે હીંદુસ્તાન સરકારે નવ ડાક્તરોનું એક કમીશન નીમ્યું; તે કમીશને પુરું તપાસ કરી છેવટે મેસમેરીઝમની તરફેણમાં પોતાનો રીપોર્ટ કર્યો. તે ઉપરથી કલકત્તામાં તેનું એક દવાખાનું ખોલવામાં આવ્યું હતું. અને ડાક્તરી વિદ્યાના વિદ્યાર્થીઓને છ મહીના સુધી ત્યાં અભ્યાસ કરવો પડતો હતો.

એ રીતે આખરે મેસમેરીઝમની વિદ્યા ખરી છે અને તેની મદદથી ઘણો મહાટો લાભ છે એમ નિર્વિવાદ ઠર્યું છે. તે તત્વની વાત બીજી વ- ખતે જ્યારે [illegible] આવ્યું ત્યારે તે કમીશને તે [illegible] અને અમેરીકામાં આ તત્વની મદદથી [illegible] આવેલા છે. તેમજ [illegible] ચમત્કારોની શોધ કરવાના હેતુથી "સાઇકીકલ રીસર્ચ સોસાઇટી" સ્થપાએલી છે. અમેરીકામાં આ [illegible] ન્યુયોર્ક ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સ, અમેરીકન કોલેજ ઓફ સાયન્સીસ, ફીલાડેલ્ફીઆ સાયન્ટીફીક એકેડમી, મેટ્રોપોલીટન ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સા- યન્સ, હીંદુ ઓકલ્ટ ફીલોસોફી વગેરે એવી ઘણી મંડળીઓ છે. [illegible] આ તત્વ-વિદ્યાને જુદાં જુદાં નામોથી ઓળખવામાં આવે છે [illegible] હીપ્નોટીઝમ, ઓર્ગેનીક મેગ્નેટીઝમ, ઇલેક્ટ્રીક બાયાલોજી, ઇલેક્ટ્રીકલ સાઇ- કોલોજી, [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] સીઝીશન, [illegible] [illegible], વગેરે નામોથી ઓળખાય છે. [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible]," "[illegible]," "[illegible]," "[illegible]" "[illegible]" [illegible]

...ાસ કરવામાં આવે છે. અને આ તત્ત સંબંધી ઘણા ચોપાનીયા અને માસીકો હાલમાં બાહાર પડે છે. શરીર ઉપર ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી માણુસનાં હાથના ફેરવવામાંથી ઝરતા પ્રવાહને લીધે બીજા મખસના (જે મખસના શરીરના ઉપર હાથ ફેરવવામાં આવતો હોય તેના) શરીરની અંદરના લોહી ઉપર કેવી સારી અસર થાય છે અને તે માણસને કેવું સારૂં લાગે છે તે સર્વની જાણમાં છે. હાલના ઘણા અનુભવી દાક્તરોનું એવું માનવું છે. કે હાથમાંથી નીકળતી ગરમી મોદા માણસ ઉપર લગાડી હોય તો તે ઘણી લાભકારી અને આરામ આપનારી થાય છે અને આ વાત પ્રયોગોથી સીદ્ધ થએલી છે. જેમ તંદુરસ્તી આપી શકાય છે તેમ કેટલાક રોગો (ચેપી) બીજા તેવા રોગવાળા મખસને અડકવાથી થાય છે કારણ કે તેની " છાયા " (aura) બગડેલી રોગવાળી હોય છે. આ તત્વ-વિદ્યાનો ઉપયોગ બીજાનું ભલુ કરવા માટે-રોગ મટાડવા માટે કરો તો ઘણું સારૂં છે, પરંતુ ફકત ચિકિત્સા કે ચમત્કાર જોવા કે કોઇને અચંબો કે હેરાન કરવા માટે કોઇએ આનો ઉપયોગ કરવો નહીં કારણ કે તેવું કરનાર મખસ તેની સાથે પોતે પણ હેરાન થાય છે.

દરેક વખતે અને દરેક દેશોમાં જે અદભુત બાબતો વિશે લોકો સમજી શકે નહીં તેને ઇશ્વરી તરીકે ગણી કાહાડવામાં આવતી અને તેમ ગણવામાં આવે તે સ્વભાવીક છે અને તેજ પ્રમાણે હીંદુ વીગેરે લોકોના ધર્મ શાસ્ત્રોમાં આવી બાબતો ભેગી લખેલી માલુમ પડે છે,

પ્રાણની શક્તિઃ—આ તત્વ-વિદ્યામાં મુળ આધાર બધો પ્રાણ ઉપર રહેલો છે અને તે કારણથી પ્રાણ શું કરી શકે છે અને તેની કેવી અને કેટલી શક્તિ છે તે અહીં જણાવવાનું વાજતવીક ગણાશે પ્રાણમાં મુખ્ય ગુણ બીજા પદાર્થો વીગેરેને પોતાની તરફ ખેંચવાનો છે. જેમ તે પદાર્થ વીગેરેને પોતાની તરફ ખેચી શકે છે તેજ પ્રમાણે વિચાર, હવા, રોગ વીગેરેને ખેંચવાનો પણ તેનામાં ગુણ છે. જે માણસનો જેવો પ્રાણ હોય છે તેવું તે બાબનમાં તેનું બળ હોય છે. કોઇનાં પ્રાણમાંના રોગને આકર્ષી તે મટાડી શકાય છે. કોઇના પ્રાણને આકર્ષી તે મારફત અદભુત ચમત્કારો કરી દેખાડાય છે. તેમ ગુપ્ત વસ્તુઓ ક્યાં છે-અમુક જગ્યાએ શું બને છે તે વીગરે તેની મારફતે માલુમ પડી શકે છે. અને પ્રાણની આવી શક્તિને આધારેજ આ વિદ્યાના પ્રયોગો હાલમા અમેરી-

આવેલા છે કે એક માણસે બીજા માણસનું પીધેલું પાણી પીવું નહીં, ખાધેલું અન્ન ખાવું નહીં, બીજાના પહેરેલાં વસ્ત્ર પહેરવા નહીં બીજો જે વાસણમાં જમ્યો હોય તે વાસણમાં જમવું નહીં, અનિતિવાળા--કે ખરાબ વિચાર વાળા સખ્સો સાથે સંબંધ રાખવો નહીં વીગરે બાબતો તેમાં જણાવી છે. કેટલાક લોકો એ પ્રમાણે વર્તે છે પણ તે શા માટે તેમ કરેછે તેનું ખરૂં કારણ પૂછતાં તે કંઈ જણાવી શકતાં નથી. તેમ મના કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે તેમ કરવાથી ખાનાર, પીનાર, પેહેરનાર, જમનાર કે અનિતિવાળા સખ્સ સાથે સંબંધ ધરાવનાર સખ્સો ઉપર પ્રથમના સખ્સની છાયા ગુપ્ત રીતે તેનામાં દાખલ થાય છે અને જો તે રોગી હોય તો તેને તેનો રોગ ચડે છે. માટે ઉપર બતાવેલા નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી પોતાના પ્રાણ ઉપર બીજાના પ્રાણની ખરાબ અસર થતી અટકે છે માટે પોતાના પ્રાણની શુદ્ધતા કેમ જળવાય અને તે કેમ વધે તે પ્રમાણે દરેક સખ્સે વર્તવાને પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

તત્વ-વિદ્યાનો ઉપયોગ:—આ વિદ્યાની મદદથી શરીરમાં થએલા દર્દો મટાડી શકાય છે એવું ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે પણ તે શીવાય મન પણ સારાં કરી શકાય છે તેમજ આ વિદ્યાનો અજમાયેશ પોતાના ઉપર કરવામાં આવે તો તેથી એક જાતના યોગ જેવો પ્રયોગ પણ કરી શકાય છે; તેજ પ્રમાણે ચમત્કાર બતાવવાના કામમાં પણ આ તત્વનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; આ કારણથી આ તત્વના બે વિભાગ પાડેલા છે. (૧) સંધાયક (magnetic healing) એટલે બગડેલા તન તથા મનની સ્થિતિનો સુધારનાર અને (૨) ચમત્કારીક (Phenominal) એટલે આજ તત્વની મદદથી ચમત્કાર જેવા પ્રયોગો કરી દેખાડાય તે. સંધાયક તરીકે તેમજ ચમત્કાર બતાવવાના પ્રયોગો કેમ કરવા તથા પોતાના ઉપર પ્રયોગો કેમ કરવા તેનું વાસ્તવીક વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે.



પ્રકરણ ૨ જું.

વિધાયક (operator) અને વિધેય (subject) ની સાપેક્ષતા:—પ્રયોગો કરનાર હોય છે તેને વિધાયક કહે છે અને જેના ઉપર પ્રયોગો કરવામાં આવે તેને વિધેય કહે છે. કેટલાક લોકોનું એમ માનવું છે કે પ્રયોગ કરનાર પુરૂષનું શરીર સારૂં હોય અને જેના ઉપર પ્રયોગ કરવાનો હોય તેનું શરીર નબળું હોય તો પ્રયોગ થઇ શકે છે, નહીં તો થઇ શકતો નથી પણ તેમનું એ માનવું ખોટું છે. આગળ પાને ૨ માં જણાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે સજાતીય પ્રાણવાળા મનુષ્ય એક બીજા ઉપર પ્રયોગ કરી શકતા નથી પરંતુ તેમાંનો જો એક પુરૂષ બીજાના ઉપર કેટલીક વાર પ્રયોગો કરે તો બંનેના પ્રાણ વિજાતીય થઈ જાય છે અને પછી પ્રયોગો સારી રીતે થઇ શકે છે. એ વાત તો ખરી છે કે એક માણસ બધાના ઉપર ફતેહમંદી સાથ પ્રયોગ કરી શકતો નથી. વખતે કોઇ કોઇના ઉપર તે પોતાની અસર કરી શકતો નથી તેથી કોઈ લોકોનું જે માનવું છે તે ખરૂં ઠરતું નથી. નબળા બાંધાના મનુષ્ય કરતાં મજબુત બાંધાના મનુષ્યો ઉપર આ વિદ્યાના પ્રયોગોની સારી અસર થાય છે તે હકીકત પણ આગળ આગળ પાને ૨ માં જણાવી છે તે ઉપરથી પણ લોકોની તે સંબંધીની જે ઉલટી માન્યતા છે તે ખોટી છે. હવે વિધાયકમાં શું શું ગુણો જોઇએ તે બાબતનો વિચાર કરતાં નીચેના ગુણો તેનામાં અવશ્યના છે.

(૧) વિધાયકનું શરીર સારૂં જોઇએ, કારણ કે તેને પોતાનો પ્રાણ વિધેયને આપવાનો છે હવે જો તેનું શરીર રોગવાળું હોય તો તેનો પ્રાણ પણ તેવોજ હોય અને તેથી વિધેયના શરીરને તેથી રોગ લાગવાનો સંભવ રહે. વળી પોતાનો પ્રાણ બીજાને આપવો તેમાં હાની તો છેજ પણ જો પ્રાણ આપનાર મનુષ્યનું એટલે વિધાયકનું શરીર ક્ષીણ થએલું હોય તો તેથી તેને બહુ હાની થવાનો સંભવ છે. તેવાજ કારણોને લીધે વિધાયકનું શરીર નિરોગી અને મજબુત હોવું જોઇએ.

(૨) **જાત ભરૂસો–આત્મ વિશ્વાસ** (Self-confidence)—કોઈપણ વિધેય ઉપર પ્રયોગ શરૂ કરતા પહેલા, પ્રયોગ કેવી રીતે કરવા પહેલાં શું અને પછી શું કરવું–કેમ માર્જન કરવા–અવધાન (atten-

tion) કેમ ધરવું વીગરે બાબતો પોતે બરાબર સમજ્યાછો અને જાણો છો એવી પોતાની પ્રથમ ખાત્રી હોવી જોઇએ, કારણકે જો પ્રયોગ કરતાની દરમ્યાનમાં તમો અચકી જાઓ અને પછી શું અને કેમ કરવું તે બાબતના વિચાર વમળમાં પડી જાવ તો તમો કોઇ પણ વિષયની ઉપર અસર કરી શકશો નહીં. પણ કોઇ પણ વિઘ્ન આવી પડે તે વખતે બરાબર સાવચેતી સાથ વર્તવામાં ન આવે તો તેમાંથી હાની થવાનો સંભવ છે. તેટલા માટે વેપારી માણસ પોતાના ધંધામાં જેવી કુશળતાથી કામ કરેછે તેવીજ કુશળતા પ્રયોગો કરવામાં રાખવી જોઇએ અને તમારે તમારાં પોતાના કૃત્યથી તમો જે કાંઇ કીયા કરો છો, તે તમો બરાબર સમજો છે એમ બીજાઓને માલુમ પડવું જોઇએ કારણ કે તેમ થવાથી તમારા ઉપર અને તમારા પ્રયોગ ઉપર તેમનો વિશ્વાસ બેસશે અને તમારા પોતાના કામ ઉપર તમારો વિશ્વાસ હોવાથી તમો પ્રયોગો સારી રીતે કરી શકશો.

(૩) દૃઢતા—સ્થિરતા (firm determination or firmness of will)વિધાયકમાં બહુ મજબુત સ્થિરતા જોઇએ. તેના મનનો વિચાર એટલો બધો દૃઢ અને મજબુત હોવો જોઇએ કે ગમે તેવી અડચણ આવી પડે તોપણ પોતાનો પ્રયોગ તે પાર ઉતાર્યા વગર રહેનાર નથી. પોતાના શીર ઉપર ગમે તો આભ તુટી પડે તોપણ તે ગભરાવાનો નથી. એવો દૃઢ નિશ્ચય તેનો હોવો જોઇએ. કારણકે જો તેનો નિશ્ચય દૃઢ રહે નહી અને તે ગભરાય તો તેથી વિધાયક અને વિષયને બંનેને હાની થવાનો સંભવ છે. તેટલાજ માટે વિધાયકમાં સ્થિરતાની આવશ્યકતા છે અને જો તે તેનામાં રહી શકે તેમ ન હોય અગર તે બાબતમાં તેનો (વિધાયકનો) પુર્ણ ભરુસો ન હોય તો તેવા માણસે વિધાયક બનવું ન જોઇએ તેમજ તેવા માણસના હાથમાં કોઇ સખ્સે વિષય પણ બનવું ન જોઇએ.

(૪) ખંત—ઉદ્યોગ (Perseverance) આ ગુણ પણ વિધાયકમાં જરૂરનો છે કારણકે આ વિદ્યાની અસર દરેક વિધાયક થનાર સખ્સ પેહેલે પ્રયોગે વિષયની ઉપર કરી શકે એવો નીયમ નથી. પેહેલાં પાંચ કે દસ સખ્સો ઉપર તમો પ્રયોગો કરો તેમાં તમો ફાવો નહી અને નિષ્ફળ જાવ તેથી તમારે નાસીપાસ થવું ન જોઇએ. પણ પ્રયોગ પાર ઉતારવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી પ્રયોગો કરવા જારી રાખશો અને આ

પુસ્તકમાં આગળ બતાવેલી સૂચનાઓ પ્રમાણે સમજી બરાબર વર્તશો તો જરૂર તમો કોઈ પણ વિષયના ઉપર અસર કરી શકશો. પહેલો પ્રયોગ બરાબર પાર ઉતારવો અને ધારેલું ફળ મેળવવું એ મુશ્કેલ છે પણ જો તમો એક બે વિષય ઉપર બરાબર અસર કરી શક્યા, તો પછી બીજા ઘણા વિષયો ઉપર તમે સારી અસર કરી શકશો તેમાં કાંઈ શક નથી, અને જેમ જેમ વધારે પ્રયોગો કરતા જશો તેમ તેમ તમારી તે શક્તિ ખીલશે અને તેથી લગભગ ૮૦ થી ૯૦ ટકા સુધીના વિષયો ઉપર તમો તમારા પ્રયોગોની સારી અસર કરી શકશો. ઉપરના કારણોને લીધે વિદ્યાર્થીમાં ખંતીલાપણાની આવશ્યકતા છે.

(૫) વેધકદૃષ્ટિ (piercing gaze) આવી દૃષ્ટિ પણ વિદ્યાર્થીને જરૂરની છે કારણકે આવી દૃષ્ટિને આધારેજ વિષયનાં સર્વ પોતાના કાબુમાં લેઈ શકાય છે અને તે દ્વારા ઇચ્છેલું ફળ મેળવી શકાય છે. સામા માણસને જોતાં જોતામાં પોતાની તરફ ખેંચી શકે-સામાનું મન વીંધી નાખે એવી બળવાન દૃષ્ટિ હોવી જોઈએ. સર્પની દૃષ્ટિ બહુ બળ અને વેધક હોય છે તેથી તે પક્ષી અને જીવજંતુઓને પોતાની તરફ ખેંચી શકે છે તેવીજ દૃષ્ટિ સિંહ ને વાઘની કહેવાય છે. અમેરીકામાં ખળખળતા સર્પના (rattling snakes) નામથી ઓળખાતા સર્પ થાય છે તેનામાં તેવી શક્તિ વિશેષ પ્રકારની છે અને તેથી તેની નજરે ચડેલાં ઉંદર, ખીસકોલી આદિ નાના પ્રાણીયો તેની તરફ ખેંચાઈ જાય છે અને પોતાનીજ મેળે તેના મોઢામાં જઈ પડે છે. કોઇની દૃષ્ટિ સારી હોય છે અને કોઇની ખરાબ હોય છે, તે કારણથી ગુજરાતી લોકો દૂધ ઉપર કોઇની બનતા સુધી દૃષ્ટિ પડવા દેતા નથી. નજર લાગી છે એમ લોકો જે કહે છે તે પણ આવી દૃષ્ટિ પડવાની વાત ઉપર આધાર રાખે છે. દક્ષિણ યુરોપમાં તેમજ ઉત્તર આફ્રીકાના યાહુદીઓમાં એવી ખરાબ દૃષ્ટિની બહુ બીક છે અને તેમાંથી બચવાને માટે તેઓ વિચિત્ર જાતજાતના ચીન્હો પાસે રાખે છે; તેમજ પાલેસ્ટાઇનના મુસલમાનો તેમજ ક્રીશ્ચીઅનોમાં દૃષ્ટિ બાબતનો તેવોજ વિશ્વાસ છે. તેમના ધર્મ પુસ્તક બાઈબલમાં તેવું બતાવનારા ફકરા મળી આવે છે.

(૬) શાંન્ત-ચિત્ત (calmness) વિદ્યાર્થીએ પ્રયોગ કરતી વખતે પોતાનું ચિત્ત શાન્ત રાખવું જોઈએ, તેણે પોતાનો મીજાજ કબજે રાખવો જોઈએ. કારણકે પ્રયોગમાં કદાપી વિઘ્ન આવી નડે તે વખતે પો-

તાનું ચીત્ત શાન્ત ન હોય અને તેથી ગભરામણમાં કાંઈક વિરૂદ્ધ કરી દે તો તેથી વિધાયક વિધેય ઉભયને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

(૭) ઈંદ્રીય નીગ્રહ વિધાયકે પોતાના વિર્યનું રક્ષણ કરવું જોઇએ ટુંકામાં શાસ્ત્રમાં આ બાબતમાં જે નીયમ કહ્યા છે તે નીયમ પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ.

(૮) ચોક્કસ સરળ અવાજથી સુચનાઓ વિધેયને આપવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કારણકે જેમ નબળા અને ઢચુપચુ સ્વભાવવાળાથી પોતાનું કામ ફળીભૂત થઇ શકતું નથી તેમ નબળી અને વિધેય ઉપર અસર ન થાય તેવી રીતે સુચનાઓ આપ્યાથી કામ ફળીભૂત થતું નથી.*

ઉપર બતાવેલા આ ગુણો વિધાયકમાં હોવા જોઇએ, પરંતુ તે શીવાય કેટલાક લેખકો વિધાયકમાં પરમાર્થ બુદ્ધિ હોવી જોઇએ એવું જણાવે છે પરંતુ હાલમાં યુરોપ, અમેરીકા આદી દેશોમાં આ સત્વના પ્રયોગો કરવામાં આવે છે તેઓ પરમાર્થ બુદ્ધિથી કરતા નથી પણ તેઓ પૈસા લેઇ આ વિદ્યાના પ્રયોગો કરી દેખાડે છે તેમ આ વિદ્યાની મદદથી દરદી સાજા કરવા માટે પણ ફી લે છે અને તેવા ડાક્તરો હાલ અમેરિકામાં કામ કરે છે એટલે આ કામમાં ખાસ પરમાર્થ બુદ્ધિની જરૂર છે એવું નથી પણ આ વિદ્યાનો સદુપયોગ કરવાનો વિચાર વિધાયકમાં હોવો જોઇએ. કોઇને હેરાન કરવાના કામમાં કે તેને ઉંધે રસ્તે દોરવાના કામમાં આ વિદ્યાનો દુરૂપયોગ કરવો ઉચીત નથી અને તેનો કોઈ

---

* લોકો ઉપર તમો અસર કરવા માગો છો કે લોકોની તમારા ઉપર અસર થાય એવું ઇચ્છોછો? બીજા ઉપર હુકમ ફરમાવવાનું ચાહોછો કે બીજાના હુકમોને આધિન રહેવાનું પસંદ કરોછો? તમો શેઠ બનવા માગો છો કે નોકર એ સઘળું તમારા પોતાનાં ઉપરજ આધાર રાખે છે. તમારો પ્રાણ જો પ્રબળ હશે તો તે બધું તમારાથી થઇ શકશે. માટે પ્રાણની પ્રબળતા વધે તે તરફજ સર્વે પોતાની નજર રાખવી જોઇએ. કારણકે તેમ પ્રાણ પ્રબળ થવાથી, સંસારમાં સારાં નરસા મનુષ્યોના સંબંધમાં આવવાથી તેમના પ્રાણની અસર તમારા તન મનં કે વિચાર ઉપર થશે નહીં. એવી અવિચેળતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે યોગશાસ્ત્ર (રાજયોગ) માં શુદ્ધતા અને સિદ્ધિ મેળવવાને જે નીયમો બતાવેલા છે તે કેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

જાણીજોઈ કે અજાણ્યે તેનો દુરૂપયોગ નહીં કરે એવી ખાત્રી તેને થવી આવશ્યક છે.

વિષયની યોગ્યતા—ઉપર જે ગુણો વિધાયકમાં આવશ્યક છે એમ જણાવ્યું તે ગુણો વિષયમાં હોવાની જરૂર નથી. પણ ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે વિજાતીય પ્રાણ હોય તો સારો પ્રયોગ થઈ શકે છે એટલે વિધાયકના પ્રાણ કરતાં વિષયનો પ્રાણ 'વિજાતીય' હોય ત્યારે સારો પ્રયોગ થવાનો સંભવ છે એટલે વિષય કેવા હોવા જોઈએ તે બાબત નીચે જણાવવી જરૂરની છે.

(૧) વિધાયકના પ્રાણ કરતાં વિષયનો પ્રાણ વિજાતીય હોય તો બહુ સારૂ કારણકે તેમ હોવાનો પ્રયોગ સારો થઈ શકશે.

(૨) આ વિદ્યા ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને તે વિદ્યા વીશે જે કહેવામાં અને કરવામાં આવે છે તે ખરૂં છે એવો પોતાનો નીશ્ચય.

(૩) વિધાયક ઉપર પોતાનો પૂરો વિશ્વાસ. તે જે કંઈ કરશે તે તેના પોતાના ભલા માટે કરશે. તેની વિરૂદ્ધ તે કંઈ કરશે નહી.

(૪) વિધાયક પ્રયોગ કરવા માંડે તે વખતે કે તે પ્રયોગ કરતો હોય તે દરમીયાન, વિષયે તે પ્રયોગ સફળ ન થાય કે પોતાના ઉપર કંઈ અસર ન થાય વીગેરે જાતની કોઈપણ વિરૂદ્ધ ભાવના કરવી ન જોઈએ, અને તેને પોતાનું સામું મન-બળ વાપરવું ન જોઈએ કારણ કે વિષય જો વિરૂદ્ધ ભાવના મનમાં ધરાવતો હોય તો તેના ઉપર પ્રયોગની અસર થઈ શકતી નથી. તમો વિષયને સામું મન-બળ ન વાપરવા ફરમાવો તો પણ કેટલીક વખતે તેઓ તેમ કરે છે છતાં તેઓ તેમ કરે છે તેવું તેઓ જાણી શકતા નથી. કોઈ વિધાયક પ્રયોગો કરે છતાં તે પ્રયોગોની ધારી અસર કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો તેનામાં ઉપર જે ગુણો દર્શાવ્યા છે તેની કાંતો ખામી હોય, કાંતો વિષય વિરૂદ્ધ ભાવના પ્રયોગ વખતે મનમાં ધરાવતો હોય, કે કાંતો આગળ આ પુસ્તકમાં જે સૂચનાઓ અને રીતો બતાવવામાં આવશે તેનાથી તે અજ્ઞ રહ્યો હોય-પુરતું ધ્યાન તે ઉપર આપ્યું ન હોય. આપણી પાસે ઘર હમેશ જે સ્ત્રી કે પુરૂષ રહેતો હોય તેના ઉપર બહુ જલદીથી અસર થાય છે તેથી કરીને પોતાની સ્ત્રી, મીત્ર, કે કોઇ પાસે રહેનાર સખ્સ સારો વિષય થઈ શકે છે.

સૂચના—બાળકો અને જુવાનોના શરીરમાં પ્રાણનો પ્રવાહ પ્રબળ

સ્થિર કરવાનું શીખે છે. ભભુતી નાંખી અમુક ભાવો અમુક માણસ પાસેથી અમુક વસ્તુઓ લેઇ ગયો એવું જે કહેવામાં આવે છે તે બાવાઓ ઘણા ખરા પ્રાક્ટિસમાંથી પોતાની દ્રષ્ટિ સ્થિર કરેલી હોય છે તેથી દ્રષ્ટીની મદદથી તેઓ તે પ્રમાણે કરી શકે છે.

(૬) સ્ફટીક (Crystal)ના પથ્થર ઉપર ધારીને જોવાની ટેવ પાડવાથી

સંકલ્પ બળવાન કરવાની રીતઃ—ઇચ્છા વશીભૂત કરવાના કામમાં સંકલ્પ-બળ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સંકલ્પ-બળથી વિચાર-સંદેશા (thought messages) લંબાવી તેના ધારેલા સ્થળે મોકલી શકાય છે. સ્થળ દુર હોય તેથી કંઈ તે મોકલવામાં અડચણ પડતી નથી. પણ જો સંકલ્પ નિર્બળ હોય અને તે મોકલવાનું સ્થાન દુર હોય તો તે ધારેલે સ્થાને પોહોચી શકતો નથી. તેનું વેરન છેરન થઇ જાય છે. એવો નિર્બળ સંકલ્પ ફકત બહુજ નજદીકના માણસ ઉપર જુજ અસર કરે છે અને તે માટે સંકલ્પ પ્રબળ બનાવવાની જરૂર છે. બીજી બધી શક્તિઓ જેમ ખીલવી શકાય છે તેવીજ રીતે માનસીક કીયાથી સંકલ્પ પણ બળવાન બનાવી શકાય છે.

ઘણાજ શખ્સો પોતાનો સંકલ્પ પ્રબળ છે કે નિર્બળ છે તે જાણી કે સમજી શકતા નથી. તેઓ ઝુલ્મત, હઠીલાઇ, ગરમ મીજાજ વીગરે દુર્ગુણોને પ્રબળ સંકલ્પ તરીકે ગણે છે—લેખે છે. પણ આમ માનવામાં તેમની ભુલ છે કારણ કે સંકલ્પને કાબુમાં નહી રાખી શકવાના પરીણામને લીધે આવા દુર્ગુણો મનુષ્યોમાં પ્રગટી નીકળે છે. અને તેવા દુર્ગુણોને લીધે પેહેલાના કરતાં તેમનો સંકલ્પ નિર્બળ બને છે, અને તેથી પોતે ના કીમતવાન થાય છે. બળવાન સંકલ્પ વાળો સખ્સ એક વખત નિર્ણય ઉપર આવ્યા પછી પોતાનું ધારેલું કામ પાર પાડવામાં ખચકાતો નથી.

બળવાન સંકલ્પવાળો સખસ પોતાની બધી શક્તિ નક્કી કરેલા વિચારમાં રોકે છે અને પોતાનું ધારેલું કામ પાર ઉતરે ત્યાં સુધી તે ત્યાં ટકાવી રાખે છે. તે વિચાર પોતાના જાત કામને માટે હોય, અગર તો બીજાના લાભના અંગે કરેલો હોય તો પણ તે તેમાંથી રખલીત થતો નથી.

બળવાન સંકલ્પથી જેમ એક સખસને સેહેલાઇથી કાબુમાં લેઇ શકાય છે તેમ ઘણા માણસોને પણ લેઇ શકાય છે.

ખાસ અમુક કામમાં પણી શક્તિ વાપરવાને કોઇ શક્તિવાન હોય તેથી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન છે એમ કેટલાકને દેખાય છે, પણ તે કાંઇ કસોટી નથી. નીત્ય કામમાં નીરંતર તેવી શક્તિ વાપરવાની તેનામાં શક્તિ છે કે નહીં, તેના ઉપર તેના સંકલ્પ બળની કસોટી થાય છે. એમાંથી શું કામ કરવું તે ઉપર તેનો સંકલ્પ બહુપણુ હોય તો તેનો સંકલ્પ નિર્બળ છે એમ જાણવું. જો કોઇ સખશ અમુક નિર્ણય ઉપર આવ્યા પછી પોતાનો તે કરેલો નિર્ણય બીજા માણસના કહેવા ઉપરથી વગર વિચારે બદલે તો સમજવું કે તેનામાં સંકલ્પ-બળ નથી અને તેવા માણસને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ નથી અને તેવા માણસનો સંકલ્પ દીન પર દીન નિર્બળ થતો જાય છે.

જે માણસોએ જીંદગીમાં બનતા બનાવો અને મનુષ્ય જાતનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને સ્પષ્ટ માલુમ પડેલું છે કે જે માણસ એક વિચાર ઉપરથી બીજા વિચાર ઉપર આવે છે, તેમ એક રીત બદલી બીજી રીત પકડી વારે ઘડીએ તે બદલે છે તેવો માણસ જીંદગીમાં કંઇ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી, તેમ તેવો માણસ તેવા કામ માટે તદન નાલાયક છે. તેથી દુનીયામાં કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે તે કોઈ પણ વિષય/બાબત ચોકસ નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી. તેઓ પાણીના મોજા ઉપર ખુચના દુકડાની માફક દુનીયામાં આમ તેમ અથડાય છે. દુનીયાની અંદર ફરી ન મળે એવી તક-કદાચ પોતાની ભવીષ્યની આખી જીંદગી બદલાઇ જાય તેવી તક-તેમને મળે છે, પણ પોતાનો સંકલ્પ નિર્બળ હોવાથી કોઈપણ જાતના નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી અને તેથી આવેલી તક તેઓ ગુમાવે છે અને તેવી તક ગુમાવ્યા પછી તેઓ બધો વાંક નશીબનો કાઢે છે.

તેટલા માટે દરેક સખસની ફરજ છે કે તેણે પોતાનો સંકલ્પ બળવાન બનાવવા યત્ન કરવો જોઇએ પ્રબળ સંકલ્પ સિવાય પોતાનામાં સ્થિરતા કે સ્વતંત્રતા આવતી નથી. ડાહાપણ ભરેલા નિર્ણય કરી તેને વળગી રહેવાથી સંકલ્પનું બળ ખીલી તે પ્રબળ બને છે. તેથી દરેક સખસે પેહેલાં ડાહાપણ ભરેલી રીતે વિચાર કરી, પછી ચોકસ તે બાબતનો નિર્ણય કરી, દ્રઢતાથી ધારેલું કામ પાર ઉતારવા પ્રયત્ન કરવું જોઇએ અને તે કરતાં કંઇ થોડી ઘણી અડચણો આવે, તેથી નાઉમેદ થઇ તે બાબતમાં તેણે પાછી પાની કરવી નહીં. જે સખસો આ નિય-

મોને વળગી વર્તશે તો તેઓ જરૂર પોતાની જીંદગીમાં ઉંચી પદવીએ પોહોંચ્યા વગર રહેશે નહીં.

ચોકસ નિર્ણય કર્યા પછી આપણી વિચાર શક્તિ પ્રમાણે આપણને તે ખરો લાગતો હોય તો તે પ્રમાણે વર્તનુ પણ કોઇ દીવસ હડીલા કે ગેરવ્યાજબી થવું નહીં. થએલી ભુલને હડીલાઈથી વળગી રહેવા કરતાં થએલી ભુલ સુધારવામાં વધારે પ્રબળ સંકલ્પની જરૂરીયાત છે. જ્યારે તમને તમારી ભુલ થયેલી માલુમ પડે ત્યારે તે ભુલ તમારા સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરી સુધારવી જોઇએ. બીજા માણસની સલાહ લેઇ વર્તવા કરતા તમારે પોતાની મેળે તમારા કામ માટે નિશ્ચય કરવો, કારણ કે તેમ ન કરવાથી તમારી, નિર્ણય કરવાની શક્તિ અદ્રશ્ય રીતે નબળી થાય છે.

નીચેના નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે. નીચેના નીયમો દરરોજ વાંચવા અને દરેક વખતે તે પ્રમાણે વર્તવાનો તમારે ઠરાવ કરવો જોઇએ.

૧ સ્વતંત્ર રીતે મારૂં કામ કરીશ; બીજાના કહ્યા પ્રમાણે નહીં કરૂં.
૨ મારૂં કામ કરવામાં હું પોતે ગભરાઇશ કે ઉશ્કેરાઇશ નહીં.
૩ હું મીજાજ ખોઇશ નહીં તેમ ચીડીયાં નહીં કરૂં.
૪ કોઇ બાબતનો ઉતાવળથી નિર્ણય નહીં કરૂં.
૫ એકવાર નિર્ણય કર્યા પછી તે બાબત પસ્તાવો નહીં કરૂં.
૬ હું જે ઠરાવ કરીશ તે છેવટનો કરીશ અને તે બાબતમાં કાંઇ અધુરૂં રાખીશ નહીં.
૭ મારી બુદ્ધિ વિરૂદ્ધ કાંઇ કામ નહીં કરૂં.
૮ જે નિર્ણયથી બીજાંને નુકશાન થાય તેવા નિર્ણય હું કોઇ દીવસ કરીશ નહી.
૯ બીજા સાથેના કામમાં હું પ્રમાણીકપણે વર્તીશ.
૧૦ આ ઠરાવોની મારા મન ઉપર સજ્જડ છાપ બેસાડીશ અને દરરોજ તે પ્રમાણે વર્તીશ.

જેમ બને તેમ હમેશા ઉપરના નિયમો પ્રમાણે વર્તુ અને નિરંતર પોતાની અક્કલ હુશિયારી ઉપર આધાર રાખવો. કદાચ તમારો ઠરાવ ભુલ ભરેલો હોય અને બીજાનો ખરો હોય પણ બીજાના વિચાર પ્રમાણે

વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે નહીં. જો તમારી ભુલ થતી લાગે તો અનુભવથી ભવિષ્યમાં તેમ નહીં થાય ઉપર જે રીત અને નીયમો બતાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તવાથી દરેક જણ પોતાનો સંકલ્પ પ્રબળ બનાવી શકે છે. પરંતુ કોઇને આ પ્રમાણે વર્તવું ઠીક ન લાગે તો તેણે નીચેની રીત અજમાવી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન કરવાને યત્ન કરવો જોઇએ.

સ્વાકર્ષણ શક્તિ

કેટલાક એવા સંકલ્પબળને સ્વાકર્ષણ શક્તિના નામથી ઓળખે છે: તે સ્વાકર્ષણ શક્તિ કેળવવા મેળવવા માટે તમારો તમારી પોતાની ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઇએ એટલે તમારે ગર્વીષ્ટ હોવું જોઇએ એમ સમજવા નહીં. જે લોકો રીતભાતમાં અખ્ખડ, શાંત ઠંડી પ્રકૃતીના, અભ્યાસી, અને પૂર્ણ વિશ્વાસવાળા હોય છે તેઓ મહાન ફતેહ પ્રાપ્ત કરે છે. જે વેપારીને પોતાના માલમાં ભરૂસો ન હોય તે તે વેપારમાં ફાવી શકતો નથી. તે વેપારમાં બરાબર ફાવવાને માટે તેને પ્રથમ તેમાં વિશ્વાસ હોવો જોઇએ, તેમ પોતે માલ વેચી શકશે એમ તે માનતો હોવો જોઇએ તેમજ પોતાના માલના સર્વ ગુણ પોતે જાણતો હોવો જોઇએ; પોતાના તનમનથી ઘરાકને ગળે તે ઉતારવા જોઇએ. પણ જો તે રડતી સુરત રાખી ચીપી ચીપીને ગમે તેમ બોલે તેથી કાંઇ ભલીવાર થતો નથી તેટલા માટેજ જે માલનો તમો વેપાર કરતા હો તેના બધા ગુણોનો પહેલાં બરાબર સમજી અભ્યાસ કરો કે ઘરાક માલ લેતાંની સાથે તમારી વાતચીતથી પાણી પાણી થઇ જાય અને સોદો કર્યા વગર ત્યાંથી ખસે નહીં; તમારૂં કહેવું બધું બરાબર છે, એમ તમારા ઘરાકની તમારે ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ, કોઈ કામના સબંધી બીજા લોકોને તમારા જેવાજ વિચાર ધરાવવા માંગતા હો અગર તમારી ઇચ્છાનુસાર કામ કરાવવા માંગતા હો ત્યારે તે કામ શરૂ કરતાં પહેલાં આખા વિષયનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરવો જોઇએ, તેમ તે સંબંધે શું શું અને કેમ બોલવું તેનો પણ નિર્ણય કરવો જોઇએ. તેમજ જે જે માણસોના સંગમાં આવો તેમનો (તેમની રીત ભાત આચાર વિચાર વીગરે) પણ અભ્યાસ કરવો જોઇએ એટલે કેટલાક પ્રસંગોએ વધારે બોલવુ નકામું છે, અને કેટલીક વખતે તેથી ઉલટું છે. કેટલીક વખતે તમારે નરમાશથી વાત કરવી જોઇએ ત્યારે કેટલીક

વખત આંખ ચઢાવીને બોલવાથી કામ સરે છે. તમારે તેવા પ્રસંગોમાં તમારી અક્કલ હુશીયારી વાપરવી જોઇએ કે કેવી રીતે વર્તવાથી ફાયદો થશે. હમેશાં સામાની સાથે નમ્રતા થઇ કામ લેવું સારૂં છે.

જે માણસ પાસેથી તમારે તમારૂં કામ કાઢી લેવું હોય તેની સાથે તેને ખોટું લાગે તેવી રીતે વાદવીવાદ કરવો નહીં. તેનામાં કંઈ કંઈ નિર્બળ બાબત છે તે તરફ ધ્યાન આપી તે ઉપર મારો ચલાવશો તો તમો તમારા કામમાં ફાવી શકશો; હરેક માણસને એવી રીતે કોઈ કોઈ પ્રકારની નિર્બળતા હોય છે.

કોઇ માણસની સાથે પ્રથમ મુલાકાત થાય તેના ઉપર તમો અસર કરવા માગતા હો તો બની શકે તો તમારે તેની સાથે હસ્ત મેલાપ માટે શેકહેન્ડ્ઝ કરવા, પણ તેવો હસ્ત મેળાપ કરવામાં પણ હુશીયારી વાપરવાની છે અને તે માટે તે કેમ કરવો તેની રીત બતાવવી વાસ્તવીક છે અને તે પ્રમાણે કરવાથી સામા માણસના ઉપર તમારી ધારેલી અસર થશે.

તેનો હાથ બને તેટલો બરાબર વખત પકડો પણ તેને ઇજા થાય તેવી રીતે પકડવો ન જોઈએ. હસ્ત મેળાપમાં આંગળીઓ પકડવાની નથી. તેનો હાથ વાંકો હથેળીવાળો ભાગ એકદમ પકડી રહેવો કારણ કે જેમ જલદી નહીં કરો તો સામો માણસ તેની આંગળીઓ બંધ કરી દેશે અને તેથી તેનો હાથ બરાબર તમારા હાથમાં આવી શકશે નહીં, પછી ફક્ત એક વખત હસ્ત મેલાવી ઉપર નીચે હલાવો અને જ્યારે હાથ હલાવતાં નીચે હાથ લાવ ત્યારે બે-ચાર સેકન્ડ થોભી તમારો હાથ તેના હાથમાંથી (છુટો કરવી) પાછો ખેંચી લેતી વખતે તમારા હાથની આંગળીઓ તેની હથેલી ઉપર થઇ જવા દો અને તમારો અંગુઠો પેહેલી આંગળી ઉપર ધીને ધીને જવા દો. આવી રીતે હસ્ત મેળાપ કરવાનું ધોરણ સબબનું જણાય છે. જો તમો ઉપર પ્રમાણે હસ્ત મેળાપ કરવામાં ફતેહ તો ઘણું ખરૂં તમો આ માણસ ઉપર અસર કરી શકશો.

જ્યારે તમો બીજાની સાથે હસ્ત મેળાપ કરો તે વખતે તે શખસની તરફ જરા વાંકા વળો અને તેના નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકી ટસે જુઓ અને જે બાબત તેના ઉપર ઠસાવવી હોય તે બાબતનો મનમાં એકદમ વિચાર કરો.

હસ્ત મેળાપ કરવાની ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે બરાબર રશ

પાડવી જોઇએ. જો તમારે આગળ વધતા થવું હોય તો તમારે એવી એવી નાની બાબતો ઉપર બરાબર ધ્યાન આપવું જોઇએ. ઘણા સબબો તેવી નાની નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં એકદમ મોટાં કામ માથે ધરવા જાય છે તેથી તેમાં પાછા પડી પાછળથી પસ્તાય છે. નાની વસ્તુઓનો સમુહ મોટો દેખાવ છે અને જેઓ નાની ચીજ તેને વખતી સુધી તે ઉપર લક્ષ નથી આપતા તેઓ કદી પૂર્ણતાને પોહોચતા નથી.

સ્વાશ્રયપણુ યાને અંગત અસરનો મુળ પાયો સારા મજબુત સબળ સંકલ્પ will-power ઉપર રહેલો છે. પોતાની મનશક્તિ કેળવવાને–તેને સબળ બનાવવાને દુનીયામાં રોજ સબબો યત્ન કરતા નથી. વાંચનાં લખનાં શીખવાની, પૈસા પેદા કરવાની, ધંધો વેપાર રોજગાર કરવાની કળા, સઘળા આંગલાસ શીખના માલુમ પડે છે પણ તે વ્યાપાર–કળા વીગેરેમાં કેમ ફતેહમંદ થવું–ધાર્યુ કામ કેવી રીતે પાર પાડવું–બીજા સબબો ઉપર અદ્રશ્ય રીતે કેમ અસર કરવી તે શક્તિને કેળવવાને યાને ખીલવવાને અભ્યાસ કરતા કોઇ દેખાતા નથી. કેટલાકોને તો તેના વિચારજ નથી. કેટલાકો એમ ધારે છે કે તેને ખીલવવાની જરૂર નથી તેતો પોતાની મેળે વખત આવે ખીલશે; આવી રીતના ભુલ ભરેલા ખ્યાલમાં દુનીયાનો મોટો ભાગ ગોથાં ખાયાં કરે છે. એક સાધારણ અક્કલથી વિચાર કરીએ કે હાથને કસરત આપ્યા શીવાય હાથ મજબુત થતા નથી તેવીજ રીતે શરીરને અને વાકશક્તિને પણ કસરત આપ્યા શીવાય તે સારા થતા નથી–વગર કસરતે એકજ સ્થિતીમાં રાખેલો હાથ સુકાઇ નિર્જીવ લાકડા જેવો રસહીન બની જાય છે. તે પ્રમાણે મશીન શાસ્ત્રમાં, સંગીન શાસ્ત્રમાં વીગેરે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરેલા પુરૂષો આપણી દ્રષ્ટીએ પડે છે પણ જો આપણે કોઇને પણ જીજ્ઞાસાથી પુછીએ કે તમોએ તમારી મન શક્તિ ખીલવવાનો કોઇપણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને કર્યો છે તો શો કર્યો છે, તે બાબતમાં કંઇ કસરત કરી છે કે કેમ તો તમોને ભાગ્યેજ કોઇની પાસેથી સંતોષકારક જવાબ મળી શકશે.

આટલું જાણ્યા પછી મન શક્તિને કેળવ્યા કે ખીલવ્યા શીવાય તે સબળ બની શકે એવું ધારવું તે કેવળ અને વિચાર દ્રષ્ટીની બાહાર છે. તેવા વિચારજ મુળ પાયા વીનાનો છે. મનની કોઇ પણ શક્તિ તેનો ઉપયોગ કર્યા શીવાય સબળ થતી નથી.

ઘણા લોકો એમ પણ ધારતા માલુમ પડે છે કે તેમની મન શક્તી બહુ સબળ છે પણ ખરૂં જોતાં તદન તેથી ઉલટુંજ હોય છે. તેઓ તપી જતાં, હઠીલાઈ વાળા અગર નેતીજ જાતના સ્વભાવને સબળ મન શક્તી તરીકે માનવામાં મોટી ભુલ કરે છે. કારણ કે ખરી રીતે જોતાં તેવો સ્વભાવ તો ઉલટો તેના સંકલ્પ બળની નીર્બળતા બતાવે છે. પોતાનો સ્વભાવ પોતાના કાબુમાં રહી શકતો નથી એજ બતાવી આપે છે કે કાબુમાં રાખવાને મન શક્તિને કેળવેલી નથી, તેમ તે સબળ નથી. જ્યારે તમો પોતે પોતાનો મીજાજ અને મનને કાબુમાં રાખવાને શક્તીવાન નથી તો પછી બીજા ઉપર કાબુ ધરાવવા અને તેમના ઉપર હુકમો ફરમાવવા ને તમારી લાયકાતમા ખામી છે. તો તેટલા માટે પ્રથમતો તે મન શક્તિ નો તમારી પોતાની ઉપરજ અજમાયશ કરતાં શીખો. મનમાં આવતા વિવિધ વીચારોને તથા તેની અન્ય શક્તિઓને પૂર્ણ કાબુમાં રાખવાની ટેવ પાડવાથી મન શક્તિ-સંકલ્પ સબળ થશે અને તેટલા માટે દરેક જ-ણને પોતાના હીતાર્થે તેમ કરવાની જરૂર છે.

રીતઃ—મન શક્તિ-સંકલ્પ સબળ થાઓ, બીજાનાં ઉપર પૂર્ણ કાબુ મેળવાય તેવી રીતે તમારી મન શક્તિને જોર મળો-પોતાની જાતને અં-કુશમાં રાખી શકવાની શક્તિ સબળ બની જાઓ એવો દરરોજ દ્રઢ નિ-શ્ચય કરો. અને આમ કરવાથી તમારી મન શક્તિને પુષ્ટી મળશે. દીવ-સમાં ઘણી વખત આ બાબતનો વિચાર કરો અને ખાસ કરીને રાત્રે સુવા જતી વખતે તેવા વિચાર મનમા રાખો. ફતેહમંદ થવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરો.

દરેક મનુષ્યના શરીરના છેડામાંથી અદ્રશ્ય પ્રવાહ વહયા કરે છે અને મજબુત મન શક્તિ-સંકલ્પ બળવાળા શખ્સમાંથી એવો પ્રબળ પ્ર-વાહ વહે છે કે માર અને ધાકથી તાબે કરો તેના કરતાં તેવા પ્રબળ પ્રવાહથી બહુ જલદીથી અને સેહેલાઇથી સામો માણસ તાબે થઇ જાય છે. આવા માણસના સંગમાં આવતાં તરતજ તમારા મન ઉપર કંઈક વિચિત્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે તમને લાગે છે છતાં ને કેમ થાય છે તે તમો જાણતા નથી. દરેક માણસમાં તેવી શક્તિ છે પણ તે કેળવ્યા શીવાયની અધમ સ્થિતીમાં પડી રહેલી હોય છે, તેટલા માટેજ તે કેળવવાની ખાસ જરૂર છે, પણ તે કંઇ એક દીવસમાં કે એક મહી-નામાં થઈ શકે નહીં, તેને માટે તમારામાં ધીરજ અને ખંતીલાપણું જો-

ઈએ. દરેક વસ્તુને સારી રીતે કેળવવાને પુરતો વખત જોઈએ છીએ તેના કરતાં પણ આ અદશ્ય પણ મહાબળવાન શક્તિને તેની પુરી કાર્યકુશળતામાં આણવા માટે અથાગ મહેનત, ધીરજ, અને ખંતીલા-પણાની ખાસ જરૂર છે.

નીચેની રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવાથી મન શક્તિ વધારે પ્રબળ થશે અને તમારા પ્રસંગમાં આવતા અન્ય સખશો ઉપર તમારી ધારેલી અસર પાર પડશે માટે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી વર્તવાને મારી ખાસ ભલામણ છે.

નીચેના વાક્યો જુદા જુદા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખો એટલે એક અઠવાડીયા માટે નીચેના ૭ વાક્યો ૭ જુદા જુદા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખી અકેક ટુકડો દરરોજ કેઈ પણ વખત તેના ઉપર એક ચિત્તથી જુઓ. તેમજ પછી સુઈ રહેવા જતી વખતે ૫-૧૦ મીનીટ તેના ઉપર ધારી ધારીને મનન કર્યા કરો અને છેવટે સુતી વખતે તેજ વિચાર તમારા મનમાં રમ્યા કરવો જોઈએ અને આમ કરવાથી તમારી ઉંઘમાં તમારું મન કામ કર્યા કરશે અને તે વાંચેલી અને મનન કરેલી સુચનાઓ મનમાં બરાબર ઠસી જશે અને મન શક્તિ સબળ થશે.

૧ મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે. તેની ધારેલી અસરની સામે કોઈ ટકી શકશે નહીં.

૨ કોઈ દીવસ ના ઉમેદ થઈશ નહીં. નીરાશ બનીશ નહીં.

૩ હું હમેશાં મારા કામમાં ફાવીશ. ગમે તેમ થાવ પણ હું ફાવ્યા વગર રહેનાર નથી.

૪ દરેક ધંધામાં અને કામમાં મારું ધાર્યું થશે. કોઈ દીવસ મને નુકશાન થનાર નથી.

૫ મારી પ્રબળ મનશક્તિ સામે કોઈ ટકી શકનાર નથી; મારી તેવી શક્તિ પ્રબળ છે.

૬ લોકોને હું કાબુમાં લેઈ શકીશ તે મારી ઈચ્છા વિરૂધ્ધ જઈ શકશે નહીં.

૭ લોકો ઉપર કાબુ ધરાવવાનો મ્હેં નિશ્ચય કર્યો છે. મારા સ્વભાવ ઉપર મારો પૂરો કાબુ છે. નિષ્ફળતા એ શું ચીજ છે તે હું જાણતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ એકેક વાક્ય લઇ તે ઉપર મનન કરો; તેમ કરતાં ૭ દીવસ યાને એક અઠવાડીયામાં બધા સાતે વાક્યો પુરા થશે એટલે તે અઠવાડીયાના અંતે બધા સાતે વાક્યો લેઇ દરરોજ ઘણી વખતે તે સાતે વાક્યોનું ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બરાબર મનન કરો અને તે મુજબ લગભગ બે અઠવાડીયા અગર તેથી પણ વધારે વખત જો બની શકે તો મનન કરો. ત્યાર પછી નીચેના વાક્યોનું દરરોજના એકેકનું મનન કરો અને તે જ્યારે ખલાસ થાય ત્યારે બધી માટી લેઇ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ બધા વાક્યો ઉપર બરાબર મનન કરો.

૧ હું શરમાઇશ નહીં; કોઇની પણ સાથે વાત કરતાં ગભરાઇશ નહીં. ગમે તેવા સંજોગો હશે તો પણ મારું કામ નીરાંતે શાંત મનથી કરે જઇશ.

૨ હું ફતેહ પામીશ. ફતેહ પામવીજ જોઇએ. તેમાં કાંઇ પણ મારી આડે આવી શકશે નહીં.

૩ કોઈપણ બાબતની હું ચીંતા કરીશ નહીં; કશાથી મને ચીંતા ઉત્પન્ન થશે નહીં.

૪ દરેક વખતે મારો સ્વભાવ-મીજાજ મારા કાબુમાંજ રહેશે મારા પોતાના ઉપર મારો પૂર્ણ કાબુ છે. મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે.

૫ લોકો ઉપર હું અસર કરી શકીશ; લોકો મને ચાહવા જોઇએ; મારી મરજી વિરૂદ્ધ તે જશે નહીં.

ઉપરના નીયમો જો બરાબર રીતે તમો પાળશો તો તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી રીતે સહુ શક્તિ તમારામાં ખીલશે.

કેટલાક શખસો બીજા કરતાં વધારે આકર્ષક હોય છે. કેટલાકની તરફ આપણો પ્રેમ સ્ફુરે છે-મન ખેંચાય છે તેનું કારણ તેનામાં આકર્ષક શક્તિ પ્રબળ હોય છે તેથી તેમ થાય છે.

તે ઉપરથી તેવી આકર્ષક શક્તિ શું છે અને કેમ પ્રબળ થઈ શકે તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

તે એક જાતનો સુક્ષ્મ અદૃશ્ય પ્રવાહ છે અને તે મનોવિકાર માંથી નીકળે છે તે જુદી જુદી જાતનો હોય છે એટલે કેટલાકના ઉપર કેટલાકને પ્રેમ ઉપજે અને કેટલાકને ન ઉપજે એટલે દરેક

અજુનેા પ્રેમ મેળવ્યા ઉત્સાહ ઉપર ઉત્પન્ન થાય એવી શક્તિ આગ્રેજ ડાય નાખા માલુમ પડે છે. તે જુદા જુદા પ્રકારનેા હેાવાથી ઉપર પ્રમાણે પ-રીણામ થાવ છે પણ તે શક્તિને જો તમેા બરાબર ખીલવેા તેા તે જે દખલેાના પ્રસંગમાં તમેા આવતા જાએ। તેમાંથી ૯૦ થી ૯૫ ટકા ઉપર તમારી શક્તિની અસર થવાનેા સંભવ છે.

એ પ્રવાહ મન શક્તિના કાચુ હેાય હેાય છે. અને જેમ જેમ ત-મારી ઇચ્છાનેા તમેા વધુ ઉપયેાગ કરશેા તેમ તેમ (ઉપર જણાવેલા હેતુ ધ્યાનમાં રાખીને) તમેા વધુ આકર્ષક થશેા અને બહુજ માજુકેા તમારી અસરને આધીન થતા જશે: પરંતુ ઉપર પ્રમાણે કરવાને તમારૂમન હેાવું જોઇએ; એકાદ દીવસ કે મહીનામાં આ પરીણામ કંઈ મેળવી શકાય નહી માટે તેને વાસ્તે કેટલાક વખત સુધી તમારે હેવની માફક ખંતથી કામ કરવું જોઈ એ, કારણ કે ઉતાવળે કંઇ આંબા પાક-તા નથી; ઘણાંએા બે ચાર રોજ ઉપર પ્રમાણે કરે છે અને તેટલા વખ-તમાં કંઇ માલુમ નથી પડતું એટલે તે રીત નકામી છે અસર તેથી કંઇ થઇ શકતું નથી અને ખાલી ગપા છે એમ ગણી તેને છેાડી દેછે પણ તેમ કરવામાં તેમની મેાટી ભુલ છે.

દુનીઆમાંની અમુલ્યમાંની અમુલ્ય વસ્તુ કરતાં પણ આ શક્તિની પ્રાપ્તી ઘણી અમુલ્ય છે અને તે પ્રાપ્ત કરવાને માટે દરેક મનુષ્યે અથાગ મેહેનત લેવી જોઇએ. તે સસ્તી કંઈ જેવી તેવી નથી, તેના આશ્રયથી સત્તા, સુખ, તન, ધન સઘળું સારી રીતે, પ્રાપ્ત થાય છે. તેની મદદથી આટલું બધુ મળે છે છતાં શા માટે આળસમાં વખત ગુમાવી તે મેળવવા મહેનત કરવી ન જોઇએ. તમેા આકર્ષક બની શકેા તેમાં લેશ માત્રનેા પણ શક નથી. હાલ તમેાને તેમ થવું બહુ અશક્યમી જેવું લાગશે તેમજ તે બનવું મુશ્કેલ છે એમ તમેા માન્યા કરશેા પણ તેમ છતાં જો તમેા આ પુસ્તકમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે ધીરજ અને ખંતથી તે પ્રબળ બના-વવાની પાછળ પડશેા તેા જરૂર તમારી ધારણા પાર પડશે. અને તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હેાય તેવી પ્રબળ શક્તિ ધરાવનારા તમેા બની જશેા પૈસેા પેદા કરવામાં પણ તમને માલુમ હશે કે પેહેલા પ્રથમની થેાડી નાદર રકમ ભેગી કરી શક્યા એટલે પછી તેનેા વધારેા કરવામાં અને તેને મેાટી બનાવવામાં વધારે મુશ્કેલી લાગતી નથી તેવીજ રીતે પ્રથમ આ શક્તિ પ્રબળ કરવાને પ્રથમના પગલાં ભરવાં મુશ્કેલ લાગે છે પણ તેમાં

કેટલેક વખત માગ્યા પછી તેની મુશ્કેલી જણાતી નથી. તેટલાજ માટે દરેક માંગનારને ખાસ ભલામણ કરવાની કે તેણે આમાં બતાવેલી રીતનો ધીરજ અને ખંતથી બરાબર અભ્યાસ કરવો અને તેમ કર્યાથી તેને લીધેલી મહેનતનો પુરેપુરો બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહી.

ઉપર બતાવેલી રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરી તેને પૂરતી રીતે અમલમાં મુકો, પછી તમારી ખાત્રી થાય કે તે રીત તમોને બરાબર આવડે છે અને તેનાથી તમોને ફાયદો થયો છે, તો પછી નીચે બતાવેલી રીતનો આગળ અભ્યાસ કરવાનો શરૂ કરો અને તેનાથી તમોને ઘણો મોટો ફાયદો થશે.

કાગળના જુદા ટુકડાઓ ઉપર નીચેના વાક્યો લખો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે “ હરરોજ એક ટુકડો લેઇ તેમાંના લખાણ ઉપર બરાબર ધ્યાન દેઇ મનન કરો.

મોટા અક્ષરથી નીચેના વાક્યો બરાબર લખવા જોઈએ.

૧ જીતવાનો મે નિશ્ચય કર્યો છે. હું ફતેહ પામેલો છું.

૨ લોકોને કાબુમાં લેવાનો અને રાખવાનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે.

૩ લોકો ઉપર કાબુ કરી શકું છું.

૪ લોકો મને ચાહે છે અને મારા કહ્યા પ્રમાણે તે વર્તશે.

૫ હું મારી પોતાની જાતને કાબુમાં રાખીશ. મારા સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખીશ; બીજા લોકો ઉપર કાબુ ધરાવી શકીશ તે મારા મન બળ સામે થઈ શકશે નહીં

૬ દુનીયામાં હું ફતેહમંદ થઈશ. કોઈ દીવસ નીષ્ફળ,—ના પાસ નહીં થઉં.

૭ લોકોની મારા ઉપર ચાહના થાય તેનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે. તેમને કાબુમાં રાખવાનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે. તેઓ મારી સામે થઈ શકશે નહીં. હું જીતવાનોજ છું કોઈ દીવસ પાછી પાની કરનાર નથી. તેમ હારનાર પણ નથી. હું અને જીત બંને એકમેક છીએ.

ઉપર પ્રમાણે કાગળના ટુકડા ઉપર જુદુ જુદુ લખી રાખો. પછી એક કાચના લોટામાં બે ભાગ પાણી ભરી એક ભાગ ખાલી રાખો પછી

તે મકાશ (બીરો) તમારા ગ્રેટ આગળ ટેબલ ઉપર મુકો, તે મકાશથી તમારી આંખો એ ત્રણ ફીટ છેટ રહે તેવી રીતે બેસો. આરામ ખુરશીમાં અને તો બેસો. પછી તે કાચના લોટાના મધ્ય ભાગમાં કેટલીક મીનીટ સુધી એકીટસે ધારી ધારીને જુઓ. પછી કાગળના કુકડા નં. ૧ ઉપર લખેલું વાંચો. પછી એવી રીતે તે કાચના લોટાના મધ્ય ભાગ ઉપર પાછું જોયા કરો અને તમારી આંખ મીંચવી નમારે લાંબી જરૂરી નહીં, તે કાગળના કુકડા નં. ૧ ઉપરના શબ્દો બોલે જાઓ, પાછું ઉપર પ્રમાણે કરો તેમને તેમ કેટલોક વખત સુધી કરે જાઓ, તેમ કરતાં કરતાં જો તમોને ઝોકાં આવી ઉંઘ આવવા માંડે તો ઉંઘ આવવા દો પણ જો અને તો આંખ ઉઘાડી રાખો પણ તે બધો વખત ઉપરના શબ્દો તમારે બોલે જવા જોઇએ લગભગ અરધો કલાક સુધી ઉપર પ્રમાણે જારી રાખવું જોઇએ; પછી બીજે દીવસે બીજું લખાણ નં. ૨ વાળું. ત્રીજે દીવસે નં. ૩ વાળું તે પ્રમાણે કરતાં એક અઠવાડીયું થશે તે પુરું થાય એટલે પાછા ફરીથી ઉપર પ્રમાણે એક અગર બે વખત તેનો પાઠ કરી જવો જોઇએ.

કેટલીક વખતે લોટામાં જોતાં જોતાં કાગળ ઉપરના અક્ષરો પાણીમાં દેખાવા માંડે છે અને જો તેમ થાય તો બહુ ધારી ધારીને ત્યાં જોઇ રાખવું કારણ કે ઉપરની સુચનાઓએ તમારા મગજ ઉપર બહુ સારી અસર કરી છે એની એ નીશાની છે.

ઉપર પ્રમાણે જો તમો વર્તશો તો તમારામાં અજાયબ જેવી મન શક્તિ પ્રગટ થએલી માલુમ પડશે. અને તેમ થવાને માટે ઘણા લાંબા કાળનો વ્યય કરવો પડતો નથી.

વીજળીક પ્રવાહનો તમારામાં વધારો કરવાને માટે નીચેની રીત અખત્યાર કરો અને તેથી તે પ્રવાહનો તમારામાં સારો વધારો થશે.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એક કાચનો લોટો લેઈ આગળ જણાવ્યું છે તેટલું તેમાં પાણી ભરી પછી તેને તમારી સનમુખ ટેબલ ઉપર મુકી તેના મધ્ય ભાગ ઉપર એકીટસે ધારીને જુઓ અને તેમ કરતી વખતે તમો પોતે આકર્ષક થાઓ-બનો, તમારામાં તેવી શક્તિ જ્યાદા ખીલો-તમો લોકોના ઉપર કાબુ કરી શકો-લોકો તમને ચાહે વીગેરે જાતનો દઢ વિચાર તમારા મનમાં કરો.

આવી રીતે એવી વખતે આપીને ક્યાક તેવા વિચાર સાથે સેાડાના મેંઢામાંથ ઉપર જોયા કરવું. પણ જો તે આપીને ક્યાક દરમીયાન તમોને ઉંઘ આવે તેા ભલે આવું. જેથી આખી રાતની રાખવાની જરૂર નથી.

જો અમુક માણસને કાબુમાં લેવાનો તમારો વિચાર હોય તો તેની રીતે પાછલાના જેવા સેાડાના મેંઢામાંથ ઉપર જોતી વખતે તે અમુક માણસને કાબુમાં લાવવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો. તમારો [illegible] તો તેમારે નહિ, તમે કરો તે પ્રમાણે તે કરે એવો વિચાર તે વખતે કરો.

આ રમાણે જો તમે ઘણો વખત કરશો તો જરૂર તે માણસની [illegible] વખતને કાબુમાં આવવાને તમારામાં અલબત [illegible] શક્તિ વધારો થશે પરંતુ એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે દરેક માણસમાં [illegible] હોય છે કે તેની તેવી શક્તિ તમારી શક્તિથી પ્રતિકુળ હોય છે અને તેમ હોવાથી કાબુમાં આવવાનું કાંઈ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પણ તેવા [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

બીજો ઉપાય એવી રીતનો છે કે કોઈ મૂર્તી, છબી, પુરૂષ કે બીજો કોઇ પદાર્થ હાજર હોય તો તે ઉપર પોતાની એક દૃષ્ટિ કરી ચીત્ત ત્યાં ઠેરવવું. જો ત્યાં હાજર ન હોય તો તે પદાર્થ કે પુરૂષ મનમાં સારી રીતે કલ્પવો અને તેનો આબેહુબ ચીતાર પોતાની દૃષ્ટિ આગળ ખાલી જગ્યામાં મનદ્વારા ખડો કરવો પછી કોઇ ઘર, બાગ કે એવું બીજું કોઇ પણ સ્થળ મનમાં કલ્પવું અને પછી તેવા દેખાવની અંદર લીન થઈ જવું. પછી પોતાના મનમાં પ્રથમ ધારેલી આકૃતી પોતાની નજર આગળ ખડી કરી તેને ત્યાં ટકાવી રાખવાની ટેવ પાડવી. પછી સ્થળ બાબત જે કલ્પના કરી હતી તેના યોગ્ય યોગ્ય સ્થાન મનમાં કલ્પી તેમાંના અમુક સ્થાનમાં તે આકૃતિ ખડી કરવી અને ત્યાં એક ચિત્તે મનમાં બીજો કોઈ પણ વિચાર લાવ્યા વગર નીહાળી નીહાળીને તે આકૃતિ જોયા કરવી; આમ કેટલેક વખત કરવાથી સંકલ્પ બળથી બીજાના મન ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય છે. આમ કરવામાં મનની એકાગ્રતાની મુખ્ય જરૂર છે. કોઈ બાબતમાં લીન થઇ ગયા વિના એકાગ્રતા આવતી નથી. અને કોઈ બાબતનો પાકો દૃઢ નિશ્ચય કરી તે નિશ્ચય પાર પાડવાનું ખરા ઉમંગથી મનપર લેવામાં આવતું નથી ત્યાં સુધી તે બાબતમાં લીન થઇ શકાતું નથી. માટે દરેક બાબતમાં દૃઢ નિશ્ચય કરી પોતાનાજ આશ્રય ઉપર આધાર રાખી કામ કરવાથી તેનો સંકલ્પ બળવાન થાય છે.

સંકલ્પ બળથી શું શું થાય છે તેના કેટલાક દાખલા આપણે હાલતાં ચાલતાં દુનીયામાં દરરોજ બનતા જોઇએ છીએ. સર્પ વીંછી ઉતારવા કે ભૂત પ્રેત મનુષ્યના શરીરમાંથી બાહાર કાહાડવા તે બધું સંકલ્પ બળનું કામ છે. આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે સર્પ વીંછી વીગેરે એટલા સમજણા નથી હોતા કે આપણે કહીએ એટલે પોતાનું માણસના શરીરમાં એક વાર દાખલ કરેલું ઝેર પાછું લેઈ લે અગર કમી કરી નાખે તેમ છતાં જે સર્પ વીંછી ઉતારવાની રીતો છે અને જે રીતોથી તે ઉતરે છે તેનો ઘણો ખરો આધાર સંકલ્પ બળ પર રહેલો છે. સર્પ વીંછી ઉતારનાર કરેલા માણસનું બગડેલું તત્વ સંકલ્પદ્વારા બાહાર ખેંચી લેઈ તેને નિરોગી તત્વ આપે છે તેથી અને પોતાની પરમાર્થ બુદ્ધિ અને પ્રબળ સંકલ્પને લીધે તેનું ઝેર બાહાર ખેંચી લેઇ તેને આરામ કરે છે. માટે સંકલ્પ પ્રબળ કરવાની દરેક મનુષ્યની ખાસ ફરજ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

માર્જન (pass) કરવાની રીતઃ—દરેક પ્રયોગ કરવામાં અને પ્રયોગમાંથી વિષય ઉપર થએલી અસર દૂર કરવામાં માર્જન કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે તેટલા માટે તેવા માર્જન કેમ કરવા તે પ્રયોગ કરતાં પેહેલાં દરેક વિદ્યાર્થીએ જાણવું જોઇએ, દરેક મનુષ્યના છેડાઓમાંથી એટલે કે હાથ, પગ માથું વગેરે છેડા વાળા ભાગોમાંથી છાયા (aura) હમેશાં વહ્યા કરે છે તે છાયા સંકલ્પ દ્વારા બીજાના શરીરમાં દાખલ કરવાને માટે ઉપરના અવયવોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ પરંતુ હાથ દ્વારા તે છાયા બીજાના શરીરમાં દાખલ કરવાનું કામ સેહેલું થાય છે તેથી ઘણાક વિદ્યાર્થીઓ તેવા કામમાં હાથનો ઉપયોગ કરે છે કેટલાક હાથ અને પગ બંને એકી વખતે તેવા કામમાં ઉપયોગમાં લે છે. હવે હાથનો જે ભાગ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે તે ભાગ ફક્ત હાથના કોણીથી તે આંગળીના ટેરવા સુધીનો ભાગજ ઉપયોગમાં લેઇ શકાય છે.

વૃતીય વીજળીમાં જેમ બે સ્થાન પ્રબળ (positive) અને નિર્બળ (negative) હોય છે તેવીજ રીતે માણસના શરીરનું પણ સમજવું તેમાં પણ શરીરનો અમુક બાજુનો ભાગ પ્રબળ અને અમુક બાજુનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે. મનુષ્યનું જમણું પડખું બધું પ્રબળ ગણાય છે અને ડાબું પડખું નિર્બળ ગણાય છે એટલે જમણા પડખા તરફ શરીરના જે અવયવો આવે તે બધાં પ્રબળ સમજવા અને ડાબા પડખા તરફ જે અવયવો આવે તે બધાં નિર્બળ સમજવા; તેજ પ્રમાણે કપાળનો ભાગ પ્રબળ સમજવો અને તેની પીઠનો ભાગ નિર્બળ સમજવો અને તેજ પ્રમાણે માણસની પીઠનો ભાગ પણ નિર્બળ સમજવો. હવે પ્રબળ ભાગ વિષય ઉપર અસર કરવાના કામમાં આવે છે અને નિર્બળ ભાગ તેના ઉપર થએલી અસર દૂર કરવાના કામમાં આવે છે, તેથી માર્જન બે પ્રકારના ગણાય છે વિધાન માર્જન (magnetising pass) અને વિસર્જન માર્જન (demagnetising pass) હવે પ્રથમ વિધાન માર્જન કરવાની રીત બતાવી તે પછી વિસર્જન માર્જન કરવાની રીત બતાવવામાં આવશે. વિધાન માર્જન કરવાની રીત એવી છે કે વિદ્યાર્થી પોતાના જમણા હાથના કપાળમાં બન્ને મેળા કરો પર હોય અને તેથી જેટી વાંકી રહે તેવી કપિ જ કરી તે કપિ જ વિષય

[illegible] શિખવવા [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] ઉપર પ્રમાણે
[illegible] ઉપર પ્રમાણે [illegible]
[illegible] શિખવવા [illegible]
[illegible]
[illegible] ઉપર પ્રમાણે [illegible]
શિખવવા [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] શિખવવા [illegible]
[illegible]
[illegible] શિખવવા [illegible]
[illegible]
[illegible] શિખવવા [illegible]
[illegible]
[illegible] શિખવવા [illegible]
[illegible] ઉપર પ્રમાણે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

અને વિધાન માર્જન ઉપરથી નીચે કરવામાં આવે છે. તેનાથી ઉલટું એટલે વિસર્જન માર્જનમાં નીચેથી ઉંચે માર્જન કરવાનું છે. પણ આગે આવું માર્જન જરા અને ગાલ ઉપર કરવું અને તે વખતે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે વિષય જાગી જાઓ. તે જાગૃત અવસ્થામાં આવી જાય એટલે તેનું વિસર્જન માર્જન વિષયના આખા શરીરપર કરવું. કેટલાક વિધાયકો ફક્ત કપાળને વિષયની અને આંખો ઉપર નીચેથી ઉંચે ફેરવી દે છે અને તે વખતે વિષયને જાગૃત થવાને હુકમ કરે છે અને તેથી વિષય જાગૃત થઈ જાય છે. કેટલાક વિધાયકો ફક્ત સંકલ્પ બળથી અને કેટલાકો ફક્ત વિષયને હુકમ કરીને કે અમુક વખત ગયેથી તેણે જાગૃત થવું તેમ કહી તેને જાગૃત કરે છે. વિધાન માર્જનમાં જેટલી સંભાળ રાખવાની હતી તેટલી વિસર્જન માર્જનમાં રાખવાની નથી પરંતુ ઉલટું માર્જન કરવું એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

વિષયો કેમ મેળવવા:—આગળ આ પુસ્તકમાં વિષય વિધાયકની લાયકાત બાબત લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ વિષય લાયક છે કે નહીં તે વાત જ્યાં સુધી વિષય તમારી પાસે આવ્યો ન હોય ત્યાં સુધી કંઈ માલુમ પડે નહીં; ઘણીક વખતે લોકો વિષય થવાને ખુશી હોતા નથી અને તેથી તેઓ વિષય થવાને આમંત્રણ પડતાં આંચકો ખાય છે તેવે વખતે તેમજ સારા વિષયો શોધી કાઢવા માટે નીચે પ્રમાણે વર્તશો તો તમોને વિષયો જલદીથી મળી આવશે.

કેટલાક માણસો ભેગા કરી તેમાંથી તમારા કોઈ મિત્ર સાથે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે બાબત વાતચીતમાં ઉતરવું, તે વખતે તમારે જણાવવું કે દુનીયામાં ઘણા લોકો પોતાના ગાત્ર અને સ્નાયુઓને હમેંશા તંગ રાખે છે અને તેઓ તેને શીથીલ કરતા નથી તે કારણથી કોઇ દીવસ તેમને પૂર્ણ આરામ મળતો નથી. જે શખસ જમીન કે ઉંચે આસને બેશી પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરે છે તે શખસ ૧૦ દસ મીનીટના અરસામાં જેટલો આરામ મેળવી શકે છે તેટલોજ આરામ મેળવવાને તંગ સ્થિતિમાં ગાત્ર રાખી મુકનારને આડધાથી એક કલાક લાગે છે. રાત્રે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા ગાત્રો પૂર્ણ શીથીલ સ્થિતીમાં આવે છે તે કારણથી આપણો થાક નીગરે ઉતરી જઈ સવારમાં સ્ફુરતાથી કામ કરી શકીએ છીએ, અને તે ઉપરથી સ્પષ્ટ માલુમ પડે છે કે જે શખસો જાગૃત અવસ્થામાં

પોતાના ગાત્રોને શીથીલ સ્થિતીમાં આણી શકતા હોય તેઓને ઘણો આરામ મળે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી. પણ ઘણા સખસો હમેશાં થાકી ગએલાની ભુમો પાડતા માલુમ પડે છે કારણકે તેઓ પોતાના ગાત્ર અને સ્નાયુઓને તેવી સ્થિતીમાં આણતા નથી. આ હકીકત તમારા મીત્રોના મન ઉપર ઠસાવી થોડી વાર વાતચીત કર્યા પછી જણાવવું કે ઘણા લોકો ધારે છે તેના કરતાં આવું કામ (ગાત્રો શીથીલ કરવાનું) વધારે મુશ્કેલ છે. અને તમો કહો છો તે હકીકત ખરી છે તે બતાવવાની ખાતર નીચે બતાવેલો ૧ લો (જમણા હાથની પેહેલી આંગળી ઉપર ડાબો હાથ મુકવાનો) પ્રયોગ અજમાવવાને સમજાવવું. અને તે વખતે શીથીલ કરવું એટલે શું, તે નીચે મુજબ સમજાવવું; તેમને તેમનો જમણો હાથ લાંબો (સીધ્ધી લીટીમાં) કરી તે હાથ ઉપર એક પુસ્તક મુકવા કહેવું, પછી તેમને તેમનો હાથ પુસ્તક તળેથી કાહાડી લેવાને જણાવવું અને તેમ તેઓ કરશે કે તરતજ તે પુસ્તક જમીન ઉપર નીચે પડી જશે એમાં કાંઇ શક નથી. (કારણ કે ચોપડી શીથીલ સ્થિતીમાં હતી) તેજ પ્રમાણે તેમના જમણા હાથની પેહેલી આંગળી ઉપર તે આંગળીને ટેકા રૂપ ગણી) તેમના ડાબા હાથનું પુરૂં વજન મુકવા કહેવું પછી તેમને તેમનો ડાબો હાથ શીથીલ સ્થિતીમાં રાખવાનું જણાવી જમણા હાથની આંગળીનો ટેકો ખસેડી લેવાને કહેવું; હવે જો ડાબો હાથ શીથીલ સ્થિતિમાં તેમણે આપ્યો હશે તો તરતજ પુસ્તકની માફક તે નીચે પડી જવો જોઇએ. પરંતુ જો તેનો હાથ નીચે પડી ન જાય અને હવામાં અદ્દર રહે તો સમજવું કે તે પોતાના તે હાથના ગાત્રને શીથીલ કરતો નથી અગર આંગળી ઉપર હાથનું પુરૂં વજન આપતો નથી. કેટલોક વખત તે અભ્યાસ કરશે તો પોતાની મેળે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાનું તેને આવડી જશે

પ્રકરણ ૫ મું.

વિષય થવા લાયક છે કે કેમ યાને વિષય પરીક્ષા—જે સખસ વિષય થવા આવે તે સખસ વિષય થવા લાયક છે કે નહી યાને તેની ઉપર આ વિદ્યાની અસર થઇ શકશે કે નહીં તે જોવું જરૂરનું છે; કારણ કે તેમ કરવા શીવાય જો પ્રયોગની માથાકુટ કરે જાઓ અને ઇચ્છીત પરીણામ કંઇ મેળવી શકો નહીં તેથી તમો તે વાત ઉપર કંટાળી જશો અને વધારો નોકમો વખત વ્યર્થ જશે એટલુંજ નહીં

પણ પ્રયોગ કરવામાં તમારો તત્વનો જે હેતુ થાય છે તે તત્વ તમારૂં નિષ્ફળ જશે. અને પ્રેક્ષકોના મન ઉપર તે વિદ્યા પ્રત્યે ખોટી અસર થશે. માટે વિધિની પરીક્ષા કરવી જરૂરની છે. પરંતુ જો કામ ચમત્કાર કે ચિકિત્સા જેવા માટે પ્રયોગો કરવાના હોય તેવા પ્રયોગોમાં તેનો તેજ વિધિ હમેંશ હોય તો વધું સારૂં. હવે આપણે જે પરીક્ષા કરવાની છે તે નીયમસર થવી જોઇએ એટલે જે નીયમો નીચે બતાવેલા છે તે નીયમ પ્રમાણે દરેક વિદ્યાર્થીએ વર્તવું જોઇએ. નીચે બતાવેલી બીજી રીતનો અભ્યાસ કરતાં પહેલાં પહેલી રીત બરાબર સમજી તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને તેજ પ્રમાણે ત્રીજી રીત શરૂ કરતાં પહેલાં બીજી રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરેલો હોવો જોઇએ.

પહેલી રીતઃ—(અ) ગાત્ર શીથીલ કરી શકવા બાબતની છે (devitalising exercise). જે સખસના સંગમાં તમો આવો તેના ઉપર આ રીત તમારે અજમાવવી જોઇએ પરંતુ જો ઘણા સખસોમાં કરવાનું બની આવે તો તે બધાના ઉપર આ રીત અજમાવવી ઘણી સારી છે. ઘણા સખસો પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરી શકતા નથી તેથી તેમાંનાથી કોણ પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરી શકે છે અને વિધિ થવાને કોણ લાયક છે તે શોધી કાઢવા માટે આ રીત છે. જ્યારે કોઈ દાક્તરને પોતાના દર્દીનું ગળું અંદરથી તપાસવું હોય છે ત્યારે તેને દર્દી પોતાની જીભના તંતુઓને શીથીલ કરી શકતો નથી, તેથી દાક્તરી ઓજારથી દર્દીની જીભને નીચે નાંખી તપાસવું પડે છે. વળી આપણે જાણીએ છીએ કે બેસવાથી આરામ મળે છે છતાં ઘણાક લોકો પોતાના ગાત્રો શીથીલ કરી શકતા નથી તેથી બેસવા છતાં પણ તેમને જોઇએ તેવો આરામ મળતો નથી અને પોતે થાકી ગયેલા છે એમ તેમને લાગ્યા કરે છે. ગાત્ર શીથીલ કરનાર સખસ ૧૦ મીનીટમાં જેટલો આરામ મેળવી શકે છે તેટલોજ આરામ મેળવવાને, ગાત્ર તંગસ્થિતીમાં રાખનાર સખસને એક કલાક લાગે છે. ગાત્ર શીથીલ કરવાનું કામ કેટલાકને એમને એમ આવડે છે ત્યારે કેટલાકને તે શીખી તે પ્રમાણે કરવાને કેટલોક વખત લાગે છે થોડા વખતમાં વધારે આરામ મળે તે શીખવાનું દરેક જણને અગત્યનું છે. તેટલા માટે આ રીત દરેક સખસે પોતાના ઉપર અજમાવવી જોઇએ. આ રીત જાણવાથી અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તવાથી પોતાને ઘણો ફાયદો થાય છે. ઘણા માણસો કામ કરવાથી થા-

ટી બેાધ થઈ જવાની ભુમેા મારે છે તેમજ કેટલાકેા વધારે કામ કરવાથી પેાતાને રેાગ થવાનું જાહેર કરે છે કારણ કે પેાતાના ભાગ ઢીલાશ કરવાની રીતથી તેઓ તદ્દન અજાન હેાય છે તેથી તેઓ આવી બુમેા મારે છે. આકર્ષણ વિદ્યાના પ્રયેાગેા કરવા માટે આ એટલું બધું જરૂરનું નથી.

ક્રીયા કરવાની રીતઃ—જે વિષયના ઉપર આ રીત અજમાવવાની હેાય તેને તેના જમણા હાથની પેહેલી આંગળીને ટેકા રૂપે ગણી તે આંગળી ઉપર તેના ડાબા હાથનું પુરેપુરૂં વજન મુકવા તેને સમજાવવું. તેમ કરે એટલે તેને તે પ્રમાણે કર્યું છે કે કેમ તે બાબત તેને પુછી તમારે તેને સમજાવવું કે જેવેા હું ત્રણ વાર ગણી રહું કે તરતજ તે વિષયે તેની આંગળી (યાને ડાબા હાથ નીચેના ટેકેા) પાછી ખેંચી લેવી. પછી તેને તૈયાર રહેવાનું જણાવી "એક બે ત્રણ એમ બેાલવું અને જેવેા છેલ્લેા શબ્દ તમેા બેાલી રહેા કે તરતજ તેણે તે આંગળી પાછી ખેંચી લેવી. હવે જો વિષયે તમારા કહ્યા પ્રમાણે કર્યું હશે યાને તેના હાથના ભાગ ઢીલા કર્યા હશે તેમ હાથનું પૂરેપૂરૂં વજન આંગળી ઉપર મુક્યું હશે તેા જરૂર આંગળી નીચેથી ખસેડી લેતાંની સાથે તેનેા હાથ નીચે તેના ખેાળામાં જરૂર પડશે તમેા સારી રીતે સમજેા છેા તેમ તમેાએ જોયું હશે કે જો તમારા હાથની આંગળી ઉપર કેાઈ ચેાપડી મુકી હેાય યાને તે ચેાપડીનું પૂરેપૂરૂ વજન તે આંગળી ઉપર હેાય અને તમેા પછી તે ચેાપડી નીચેથી તમારી આંગળી ખસેડી લ્યેા તેા તે ચેાપડી તરતજ નીચે જમીન ઉપર પડશે. તેજ નીયમ પ્રમાણે તે માણસે જો તેની ઉપર બતાવેલી આંગળી ઉપર તેના ડાબા હાથનું પૂરેપૂરૂં વજન મુક્યું હશે તેમજ પેાતાના તે (ડાબા) હાથના ગાત્રને ચેાપડીના જેવી ઢીલીશ સ્થિતીમાં આપ્યા હશે યાને હાથને જડવત્ બનાવ્યેા હશે, તેા જરૂર તેની નીચેનેા ટેકેા દુર થતાં તે ખેાળામાં પડી જશે; પરંતુ જો તે પ્રમાણે ન બને તેા તમારે સમજવું કે વિષય તમારી સુચના પ્રમાણે વર્ત્યેા નથી. ઘણા મનુષ્યના સમુહમાં આ રીત અજમાવી જોતાં ઘણાના હાથ, ઉપરની સુચના પ્રમાણે બરાબર નહીં વર્તવાથી નીચે પડવાને બદલે હવામાં અધર રહે છે.

જ્યારે આ પ્રમાણે હાથ હવામાં અધર રહે ત્યારે તેને ફરીથી ઉપર પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવા કહેવું. કદાચ બીજી વખતે યત્ન કરતાં તેનેા

હાથ જો તે ઉપરની સુચના પ્રમાણે બરાબર વર્તો હશે તો જરૂર નીચે ખોળામાં તે પડશે. પરંતુ હાથ નીચે નાંખી દેવાને માટે તેનાં ઉપર જોર કરવું નહીં તેમજ તેને ધક્કો મારવો ન જોઇએ પણ કુદરતી રીતે જેમ ચોપડી નીચે પડી જાય છે તે પ્રમાણે તે હાથ પડી જવો જોઇએ. હાથના ગાત્રને ઢીલું કરવું એટલે તે હાથ જાણે મડદાલ નિર્જીવ જડવત છે તેવો કરી નાંખવો. જે સખસોને પોતાના ગાત્ર ઢીલા કરતાં આવડતાં ન હોય તેમણે ધીમે ધીમે ટેવ પાડી શીખવું જોઇએ કારણ કે જરૂર પ્રસંગે ગાત્રને ઢીલા કરવાથી તંદુરસ્તીને લાભ થાય છે.

જે સખસો ચીડીયા સ્વભાવ વાળા અને જલદીથી હરેરાઇ જનારા (nervous) હોય છે તેઓ પોતાના મનમાં શાંતી નહીં રાખવાથી પૂર્ણ આરામ મેળવી શકતાં નથી અને તેથી તેઓનું તન તથા મન સારી હાલતમાં રહી શકતું નથી. તેવા લોકોએ ખાસ કરીને પોતાના ગાત્ર ઢીલાં કરવાનું શીખવું જોઇએ.

હીપનોસ્કોપ યાને લોહ ચુંબકની વીંટી કેટલાક વિધિવને પેહેરાવવામાં આવે છે. જો તેને ખજવાળ જેવું થાય અગર ચામડીમાં કંઇ લાગણી યાને વળવળાટ થાય તો તે લાયક પાત્ર છે, નહીં તો તે નથી એમ સમજવું. પ્રખ્યાત વિદ્વાનો આ રીતની સત્યતા બાબત શક ધરાવે છે.

પાછળ ખેંચવાની રીત.

(અ) જ્યાં સુધી ઉપર બતાવેલી પેહેલી રીતનો બરાબર ધાર્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકો નહીં ત્યાં સુધી બને તો આ રીત અજમાવવા સારી નથી. આમાં જે નીયમ બતાવ્યો છે તે પ્રમાણે નહીં વર્તો તો તમારી ધારેલી ઉમેદ પાર પડશે નહીં અને " ઉતાવળા સો બાવરા " એ કહેવત પ્રમાણે તમોને પાછળથી પસ્તાવું પડશે માટે નીયમો ઉપર બરાબર ધ્યાન રાખી તે પ્રમાણે વર્તવા યત્ન કરવો જોઇએ; પેહેલી રીતના પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે " ત્રણ " શબ્દનો ઉચ્ચાર થતાંની સાથે જે સખસનો હાથ નીચે ખોળા ઉપર પડી ગયો હોય તે સખસને લાયક વિધિવ ગણી તેના ઉપર આ બીજી રીત અજમાવવી જોઇએ અને જેનો હાથ હવામાં અદ્ધર રહી ગયો હોય તે આ રીત માટે નાલાયક છે એમ ગણવું જોઇએ

આ પ્રમાણે વિષયને પસંદ કર્યા પછી તેને સીધા ઉભા રાખી તેના બંને પગની એડીઓ ભેગી કરાવી માથું શીધું રાખવા અને તેના બંને હાથ તેની બંને બાજુએ સીધા રાખવા કહેવું, પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેના ગાત્ર શીથીલ કરવાને તેને જણાવવું. આ પ્રમાણે તે વર્ત્યો છે કે નહીં તેની કસોટી ખાતર તેના ખભા ઉપર વિધાયક પોતાનો હાથ નાંખી બહુજ આસ્તેથી તેને પોતાની તરફ ખેંચવો. અને જો તેમ કરતાં તે તમારી તરફ ખેંચાતો માલુમ પડે તો તમારી સુચના પ્રમાણે બરાબર ચાલ્યો છે એમ સમજવું પણ જો તેથી ઉલટું પરીણામ આવે એટલે તે પાછળ ખેંચાતો માલુમ પડે નહીં તો તે તમારી સુચનાઓ પ્રમાણે વર્ત્યો નથી એમ સમજી તેને ફરીથી સુચનાઓ આપી ઉપર પ્રમાણે વર્તવા કહેવું અને પછી તેને સમજાવવું કે તારે તારા ઉપર જે અસર થતી હોય તે થવા દેવી એટલે જો તેને પાછળ પડી જવાનું વલણ થતું હોય તો તેમ થવા દેવાનું તેને સમજાવવું. પડી જવાની કોઈ પણ જાતની મનમાં બીતી હોય તે દૂર કરવાનું તેને કહેવું.

પછી તેના માથાના પછવાડેના ભાગ ઉપર મગજના છેડે (એટલે ગરદનથી ૩-૪ આંગળ ઉંચે) તમારા જમણા હાથની હથેળી મુકી તે ઉપર વિષયને તેનું માથું ટેકવવાને કહી તમારો ડાબો હાથ તેના કપાળ ઉપર મુકી, ધીમેથી તમારા જમણા હાથ ઉપર તેનું માથું ખસેડો; પછી વિષયને " પાછળ પડી જઉં છું " એવો વિચાર કરવાને અગર "પાછળ ખેંચાઇ પડી જાઉં છું—પાછળ ખેંચાઇ પડી જાઉં છું " એમ મનમાં બોલવાને કહો. આશરે ૫૦—૬૦ સેંકન્ડ સુધી તમારા હાથ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખી મુકો. પછી આસ્તેથી પણ ચોકસ અને સરળ અવાજમાં નીચે મુજબ બોલો " જ્યારે હું મારો હાથ તમારા ઉપરથી પાછળ લેઉં એટલે તમો ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચાશો. પછી તમારો ડાબો હાથ તેના કાન ઉપરના માથાની બાજુએથી પાછળ ખેંચી લ્યો, પછી તમારો જમણો હાથ એટલો ધીમે ધીમે ખેંચી લેવો કે તેની ગતી ભાગ્યેજ માલુમ પડી શકે, પરંતુ તમારો જમણો હાથ પાછો ખેંચી લેવા માંડો તે વખતે વિષય સાંભળે તે પ્રમાણે નીચેના શબ્દો કહેતા જવા—" તમો પાછળ ખેંચાઓ છો " " તમો પાછળ ખેંચાઓ છો "-તમો પાછળ પડોછો. વિષય પાછળ પડવા માટે અને તે નમી જાય એટલે તે પડી જાય તે પેહેલાં તેને પકડી લેવાને સાવચેત રહેવું જોઇએ. ઉપર પ્રમાણે

કરો છતાં તે પાછળ પડે નહીં તો ફરીથી તેના ઉપર અજમાયેશ કરવી.

આ રીત અજમાવતાં પહેલાં વિધાયકે પોતાનો જમણો હાથ ધ હોય જ્યારથી પડતો ખેંચી લે છે અને તેથી અસર ઓછામાં ઓછી થાય છે. માટે તેમ નહીં કરતાં હાથ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચવાને સંભાળ રાખવી જોઈએ અને હાથ જેમ જેમ ધીમે પાછળ ખેંચવામાં આવે તેમ તેમ વિષય ઉપર વધારે અસર થવાનો સંભવ છે. તમારી બોલવાની ઢબ અને અવાજ ઉપર પણ તમારી ફતેહમંદીનો એક આધાર છે માટે મોટા ઘાંટાને નહીં પણ ગંભીર અને સરળ અવાજે વિધાયકે ઉપરના શબ્દો બોલવા જોઈએ.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું કે પહેલી રીતમાં બરાબર ફાવ્યા શીવાય આ બીજી રીત અજમાવવી સારી નથી, છતાં કેટલાક કેસોમાં પહેલી રીતથી જે વિષયોના ઉપર અસર થતી નથી તે વિષયો ઉપર આ બીજી રીતની અસર થાય છે. બધા કેસોમાં આમ બનતું નથી પણ કેટલાક કેસોમાં અસર થાય છે માટે તેવા વિષયો ઉપર આ બીજી રીત અજમાવવાથી કંઈ નુકશાન થતું નથી, માટે વિધાયકને જો અજમાવવી ઠીક લાગે તો તેણે અજમાવી જોવી. પણ દરેક કેસમાં તે પ્રમાણે સમજવું નહીં.

આ પ્રયોગ હીપનોટીઝમનો નથી પરંતુ હીપનોટીઝમ માટે વિષય લાયક છે કે કેમ તે શોધી કાઢવા માટેનો છે.

(ઘ) ઉપરની રીત શીવાય વિષયને પાછળ ખેંચવાની બીજી રીતો છે. તેમાંની એક રીત એવી છે કે વિષયની બને ત્યાં સુધી ખુશી અને વિશ્વાસ મેળવ્યા પછી તેને તમારી સનમુખ ઉભા રહેવાનું કહી તેની આંખો મીંચી દેવાને, બંન્ને પગ ભેગા કરી ઉભા રહેવાને, અને તેના બંને હાથ તેની બંને બાજુએ શુદ્ધાસ શીથીલ સ્થિતિમાં (ઢીલા) લટકતા રાખવાને કહેવું; પછી પોતે પાછળ પડી જતો હોય ત્યારે પોતાને કેમ લાગે તે બાબતનો વિચાર કરવા કહેવું પણ તેજ વખતે તેને જણાવવું જોઈએ કે તેને પાછળ પડી જવાનો યત્ન કરવો નહીં, પરંતુ જો પડી જવાનું વલણ થાય તો તે રોકવા તેણે પ્રયત્ન કરવો નહીં. પડી જવાથી તેને નુકશાન થશે નહીં તે બાબત તેને સમજાવવી અને તેને કહેવું કે હું અહીં ઉભો છું તે તને નીચે પડી જવા નહીં દઉ

અને નીચે પડી જતાં પેહેલાં તને પકડી લેઈશ કારણ કે તેમ કહેવાથી તેના મનનો ભય દુર થશે.

જ્યારે તમારૂં કહેવું તે બરાબર સમજ્યો છે એવી તમારી ખાત્રી થાય કે તરતજ તમારે તેની પાછળ જઈ તેની પીઠ આગળ ઉભા રહેવું અને પછી તમારા બંને હાથથી તેના કપાળના મધ્ય ભાગથી ધીમે ધીમે ટકોરા મારવા શરૂ કરી બંને બાજુ તરફ તમારા હાથ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચતા જવા આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે ટકોરા મારવાનું કામ કેટલાક વખત સુધી કરવું અને તે પ્રમાણે કરતી વખતે તમારે તે વિષયને ધીમેથી પણ એક સરખા અવાજમાં નીચે મુજબ કહેતા જવું "હવે તમે પાછળ પડતા હોય તેમ લાગે છે—" "પાછળ ખેંચાતા હો તેમ તમને માલુમ પડે છે—" પાછળ–પાછળ પડો છે. તેજ વખતે કપાળ ઉપરના ટકોરા મારતાં મારતાં માથા ઉપર થઈ પછવાડે લેઈ છેક ગરદન ઉપર પેસેલો ભાગ છે ત્યાં સુધી મારતા જવું. પછી તે જગ્યાએ જરાક દબાવી તમારી આંગળી ત્યાં આગળથી ધીમે ધીમે પાછી ખેંચી લેવી અને તે ધીમે ધીમે નીચે વલણ કરતી તમારી તરફ ખેંચતા જવી.

આટલું કરશો તેટલામાં ઘણાક કેસોમાં વિષયોમાં પાછળ પડી જવાનું વલણ થએલું જોશો. કેટલાક એકદમ પડી જતાં, કેટલાક પાછળ નમી પડી જતાં રોકાણ કરતાં અને ફક્ત થોડા કેસોમાં અસર નહીં થએલી માલુમ પડશે.

જો પ્રયોગમાં બરાબર ધાર્યા પ્રમાણે અસર થએલી માલુમ ન પડે તો તે બાબત ફરીથી યત્ન કરવો અને વધારે વાર અજમાયેશ કર્યાથી ઘણાક વિષયોને તમો જરૂર પાછળ ખેંચી શકશો.

કેટલીક વખતે આ પ્રયોગમાં વિષય પાછળ ખેંચાતો હોય તે વખતે તેની આંખો મીંચાઈ જઈ તે ઉંઘતો હોય તેમ માલુમ પડે છે તેથી જ્યારે તે આવી સ્થિતીમાં માલુમ પડે ત્યારે તમારે હીંમત રાખી તમારા બંને હાથ ભેગા અફાળી તાળી પાડવી અને તમો હુકમ કરતા હો તેવી રીતે તેને જાગૃત થવાને કહેવું. પણ આવા કેસો ઘણા થોડા બને છે.

(ફ) વીજળીક દડાની (Hypnotic ball જુઈ કો) મદદથી ઉપરનો પ્રયોગ કરવાની રીત.

(૧) વિષયને સીધા ટટાર ઉભા રહેવાને કહેવું.
(૨) બને પગની એડીઓ ભેગી રાખવાને અને બંને હાથ બાજુ પર શિથીલ સ્થિતીમાં લટકતા રાખવાને કહેવું.
(૩) પછી ઉંચે છત (ceiling) તરફ જોવાને કહેવું.
(૪) પછી આંખો બંધ કરવાને કહેવું.
(૫) પછી જમણા હાથમાં વીજળીક દંડો પકડી તેને ગરદનના ઉપલા ભાગ ઉપર માથાની પછવાડે મગજના મુળ આગળ મક્કમ પકડી રાખવો-મુકવો.

આ રીતે કર્યા પછી આગળ વધી તમારો ડાબો હાથ તેના માથા ઉપર મુકી મજબુતથી તેના માથાને તે દંડા ઉપર નમાવો એવી રીતે કે તેનું માથું તે દંડા ઉપર ટેકો રાખી શકે.

પછી જો તે વિષય તમારા કહેવા મુજબ વર્તતો નહીં હશે અને પોતાનું સંકલ્પ બળ સામું વાપરતો હશે તો તેની ગરદન અક્કડ રહેશે અને તેનું માથું પાછળ નમાવવું મુશ્કેલ પડશે. અને જો આમ કરતો માલુમ પડે તો તેને તેના ગાત્ર શિથીલ કરવાને અને તેનું માથું દંડા ઉપર બરાબર અઢેલવાને કહેવું. પછી તે પડી નહિં જાય તે બાબતની સંભાળ રાખીશ એમ કહી તેના મનની બીતી દુર કરવી.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી તમારા ડાબા હાથથી તેના માથા ઉપર થઈ લમણાની બાજુ પર માર્જન કરવા માંડો. તે માર્જનથી જાણે તમે તેને તમારી તરફ ખેંચતા હો તેવી રીતે તે માર્જન કરવા, પણ મગજના મુળ ઉપર તે દંડાથી હમેંશા દબાણ રાખતા રહેવું. આ પ્રમાણે તમે કરતા હો ત્યારે ચોક્કસ એક સરખા સરળ અવાજમાં તમારે તેને નીચે મુજબ કહેતા-બોલતા જવું. હવે-જ્યારે-હું-દંડો-ખસેડું-ત્યારે-તમે-ધીમે-ધીમે-પાછળ-પડતા-જશો;-પાછળ-પડવાનો મનમાં-ખ્યાલ-રાખો; પાછળ-પડવાનો-મનમાં-ખ્યાલ-રાખો; પાછળ-પડવાનો-મનમાં-ખ્યાલ-રાખો-હું-દંડો-ખસેડી-લેઉછું-અને-તમે-પાછળ-પડી-જશો.

જેવા "પડી જશો" એ શબ્દો છેલ્લા બોલો તે વખતે તે દંડો જરાક ધીમેથી મગજના મુળ આગળથી તમારી તરફ ખસેડવો શરૂ કરો અને તેજ વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા ડાબા હાથથી તેના માથા ઉપર થઈ લમણા તરફ જાય તેવી રીતનો એક વધારે માર્જન (pass)

કરો રાખીને તેમ કરવાથી વિધિને પાછળ બેસવામાં તમને મદદ મળશે.

“ ધરી જશો ” એવો છેલ્લો શબ્દ બોલો ત્યાં સુધી તે હાથને તેના માથા આગળ ઝોલતા રહો અને તે છેલ્લો શબ્દ બોલાઈ રહે ત્યાં સુધી તે હાથને તે જગ્યાએથી જરાક પણ ખસેડશો નહીં.

શરૂઆતના અભ્યાસીઓ પશ્ચિક વખતે હાથનું ઝોલાવું જોઈતું કરી નાખે છે અને કેટલાક છેલ્લા શબ્દો બોલાઈ રહ્યા પહેલાં અને સુવાના આવતા પહેલાં તે ઝોલીવાનમાં હાથને તેની જગ્યાએથી ખસેડી લે છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે—તેમ કરવું ન જોઈએ; કેટલાક વિધિને ફરી પાછળ [illegible] રેડેસ જરાક ખીસેથી પાછો આવતો પડે છે અને તેથી તેનું [illegible] થઈ જાય છે અને મુશ્કેલ વિધિ પણ ઉતારવી સુવનાને [illegible] થઈ જાય છે. ફરીને તેમાં કામ કરવાની જરૂર નથી.

જ્યારે તમે વિધિને પાછો [illegible] ત્યારે તેને જરા આંચકો લાગે [illegible] [illegible] તે જાગૃત [illegible] જાગી તે [illegible] અને તેથી [illegible] જલદીથી જાગ્રત થશે.

જ્યારે તમે [illegible] પાછા [illegible] તે વખતે જેમ [illegible] [illegible] હાથને [illegible] છે તેવી રીતે ધીમે ધીમે તે હાથને [illegible].

[illegible]

[illegible]

ત્રીજો શારીરીક પ્રયોગ—વિષયને આગળ ખેંચવાનો.

(અ) ઉપર બતાવેલી બીજી રીતોથી જો વિષયના ઉપર જલદીથી અસર થઇ હોય કેદાચ જો વિષય જલદીથી આગળ ખેંચવો આખુમ પડતો હોય તેને બીજાપણ ખેંચવાના પ્રયોગ માટે પસંદ કરવો. પછી તેને તમારી સન્મુખ ટટાર ઉભો રાખી ઉપરની બીજી રીતોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેના હાથ, પગ, માથું વીગેરે ઢીલાં કરીને તેના મન સ્થીર કરવાને કહેવું, પછી તે વિષયના બન્ને ખભા ઉપર તમારી આંગળીઓને અડકાડી ભાર આશરે ૧૫-૨૦ સેકંડ-વખત સુધી મુકી રાખો અને તેને તમારી આંખો સામું જોઇ રહેવાનું કહો. અને તે તમારી આંખો સામું જુવે તે વખતે તમે તેની બે આંખોની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર સ્થિર અને દ્રઢ દ્રષ્ટી રાખી એકીટશે જુઓ. ઉપર પ્રમાણે અમુક વખત થયા પછી તે વિષયને ધીમે પણ દ્રઢ અને ગંભીર અવાજમાં નીચે મુજબ કહેવા માંડો—" હું-જેમ-જેમ-આગળ-ખેંચતો-જઉં-તેમ-તેમ-તમો-આગળ ખેંચાતા આવશો. પછી તે વિષય ઉપરથી તમારા હાથની આંગળીઓ ધીમેધીમે તમારી તરફ ખેંચતા જાઓ અને જેવા તમો ખેંચતા જાઓ [ખસેડતા જાઓ] તે વખતે તેને ધીમા અવાજમાં કહેતા જાઓ કે " તમો આગળ-ખેંચાતા-આવોછો-આગળ-ખેંચાતા-આવોછો એ પ્રમાણે વખતોવખત વાર કહેવું પછી છેવટે તમો-આગળ-પડી જાઓછો એમ કહેવું.

જ્યારે વિષય આગળ ખેંચાઇ પડી જવા જેવો થાય તે વખતે સંભાળથી તેને પકડી લેવો જોઇએ. કારણકે તે પડી જાય તો તેને ઇજા થાય અને બીજીવેળા કોઇ શખસ વિષય થવાને આગળ આવશે નહીં. પહેલી અજમાયેશમાં જો તમો નિષ્ફળ જાઓ તો તેથી તમો નાસીપાસ થતા નહીં. પણ ધીરજ અને ખંતથી બીજીવાર તેના ઉપર યત્ન કરો કારણકે ધીરજ અને ખંત શીવાય કામ પાર પડી શકતું નથી.

વિષય સામું સંકલ્પ બળ વાપરતો હોવો તેને તેમ નહીં કરવાને સમજાવવું.

(બ) બીજો પ્રયોગ સંતોષકારકથી કરી ગયા પછી આ પ્રયોગને માટે વિષયને તેની આંખો બંધ કરી, પગ ભેગા રાખી તમારી બરાબર સામે ઉભો રાખી તેની આંખો ઉઘાડવાનું કહી તમારી આંખો સામુ બરાબર દ્રષ્ટિ જોડવાને અગર તેની આંખ આગળ થોડે છેટે એક નાનો ચળકતો

પદાર્થ રાખો તે પદાર્થ ઉપર એકીટસે તેને જોવાને કહેવું. પછી થોડી મીનીટ સુધી તેની આંખો સામું એકીટસે જોઈ રહી ધીમે ધીમે તમો પાછે પગે પાછળ ખસતા જાઓ. અગર જે પદાર્થની સામું તેને જોવાને કહ્યું. હોય તે પદાર્થ તમારી તરફ ધીમે ધીમે પાછા ખેંચતા જાઓ, તમો તે પ્રમાણે ખેંચતા જતા હો અને વિધિયનું આગળ પાડવાનું વલણ તમોને માલુમ ન પડે તો ત્યાંથી અટકી ફરીથી શરૂથી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવા માંડો. પરંતુ કોઈપણ વખતે જલદીથી તમારે પોતાને પાછળ હઠવું નહીં અગર પદાર્થ હોલવતો તેને જલદીથી પાછળ હઠાવવો નહીં.

જો સંભાળથી આ પ્રયોગ કરશો તો ઘણાક વિધિયો આગળ ખેંચાઈ પડી જવા જેવાં થઇ જશે. આ પ્રયોગમાં વિધિય ઉંઘી જવાનો સંભવ નથી પણ કદાચ ઉંઘી ગયેલો માલુમ પડે તો બીજા પ્રયોગમાં જગાડવાની જે રીત બતાવી છે તે રીતનો અજમાયેશ કરવાથી તે જાગૃત થશે.

(ફ) બીજા પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિધિયને સીદ્ધા ટટાર ઉભા રહેવાને તથા તેના બંને પગની એડીઓ ભેગી રાખી બંને હાથ બાજુ ઉપર લટકતા રાખવાને કહો. આમ તે કરી રહે એટલે વીજળીક દંડાને તમારા હાથમાં પકડી વિધિયની આંખોના મધ્યબીંદુથી આશરે ૪-૫ ઇંચને છેટે ધરી તે દંડાની અંદરની સળીની ટોચ ઉપર ધારીને જોઇ રહેવાનું કહો.

પછી તે દંડાને ગોળાકાર ગતીમાં ફેરવવા માંડો (પરંતુ તેમ ગોળ ફેરવવાથી અડધા રૂપીઆના ઘેરાવા કરતાં વધારે કુંડાળું થવું ન જોઇએ તેની સંભાળ રાખવી.)

દંડાને ગોળાકાર ગતીમાં ફેરવતા હો તે વખતે વિધિયને નીચેની સુચનાઓ આપવા માંડવી. "જ્યારે-હું-આ-દંડો-મારી-તરફ-ખેંચીશ-ત્યારે-જરૂર-તમો-તે-દંડાની-તરફ-ખેંચાશો-પડી-જવાનો-વિચાર-રાખો-આગળ-પડવાનો-વિચાર-રાખો-આગળ-પડી-જવાનો-વિચાર-રાખો-અને-હવે-તમો-જરૂર-પડી-જશો. (હવે શબ્દ ભાર દેઇને કહેવો.)

" પડી જશો " એવા છેલ્લા શબ્દો તમો બોલી રહો કે તરતજ તે દંડાને ફેરવતો બંધ કરી, તમારે જેમ બને તેમ ધીમે ધીમે અને સફાઇથી પાછળ હઠવું. પાછળ હઠતી વખતે તમારૂં મુખ વિધિયના મુખ તરફ રાખવાની બરાબર સંભાળ રાખવી.



આગળ ખેંચવાની રીત. પાનું ૪૩



ખુરશી ઉપર બેસાડવાની રીત. પાનું ૫૪

અર્થાત તમારે એકદમ દરદીને પાછળ ખેંચવાનો નથી પણ તે દરદીની ાપે તમારા આખા શરીરને ધીમે ધીમે પાછળ હઠાવવાનું છે, ફક્ત તમારા ાથ અને દરદીને જો વિષય પાછળ હઠતા દેખશે અને તમારા શરીરને ાછળ હઠતું દેખશે નહીં. તો તે વિષયના ઉપર થએલી અસર તુટી જવાનો ંભવ છે માટે ધીમે ધીમે તમારૂં શરીર પણ પાછળ હઠતું જોઈએ.

પ્રયોગ શરૂ કરતી વખતે તમારો જમણો પગ બરાબર આગળ રાખવો જોઈએ કે જેથી તમારા પગની જગ્યા બદલવા શીવાય તમારૂં માથુ ખભા અને કેડ ઉપરના શરીરનો બધો ભાગ વિષય તરફથી ધીમે ધીમે સહેલાઈથી પાછળ હઠાવી શકાય.

દરેક વખતે કેમ વર્તવું તે બાબતમાં તમારે તમારી બુદ્ધિ વાપરવી જોઈએ. કદાચ વિષયની સાથે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દરદીને ધરતાની થોડીજ વારમાં તે વિષય દરદી તરફ ખેંચાવા માંડે તો તે પ્રમાણે તમારે વર્તવું જોઈએ. ઘણીક વખતે કંઈપણ શબ્દ બોલ્યા શિવાય આગળ અને પાછળ હઠવાની વિષય ઉપર અસર થઈ જાય છે.

(૬) (૧) વિષયને તેના બંને પગની એડીઓ ભેગી રાખી ઉભા રહેવાનું કહેવું.

(૨) ગરદન પાછળ તેના હાથ ભેગા કરવાને કહેવું.

(૩) વિષયથી આશરે ૩-૪ ફુટ છેટે ઉભા રહી તમારા હાથમાં નેત્રના મજ્જાતંતુ થકવવાનું યંત્ર લેઈ વિષયની આંખોથી આશરે એકાદ હાથને છેટે રાખો.

આટલું કર્યું એટલે આગળ પ્રયોગ કરવાને તમો તૈયાર છો એમ જાણી વિષયને તે યંત્રની ટોચ ઉપર ધારીને જોવનું કહી નીચે મુજબ ધીમેથી અસરકારક રીતે ચોકસ અવાજમાં કહો.

હું-આગળ-પાછળ-થઉં-તે વખતે-આની-ટોચ-ઉપર-એકીટસે જુઓ અને-તમને-આગળ-પડી-જવાનું-વલણ થશે.

પછી વિષયની તરફ એકદમ જલદી જાઓ અને પછી ધીમેથી નીયમસર રીતે તેનાથી પાછળ હઠતા જાઓ. પરંતુ તમારા હાથમાના યંત્રની ટોચ વિષયની આંખોની સીધી લીટીમાં રાખવાને ચુકવું નહી. (એક પગ આગળ અને એક પગ પાછળ એમ પ્રથમથી ઉભા રહેવું.) પાછળ હઠતા જાઓ તે દરેક વખતે વિષયને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના અવાજમાં 'તમો પડવાનો-વિચાર કરો-અને-તમો-જરૂર-પડી જશો." એમ કહેતા જવું.

તે યંત્રની ટોંચ વિષયના આંખથી લગભગ છ ઇંચ સુધી લેઇ જવી. અને પછી ધીમેથી નીયમસર રીતે લગભગ બેએક વાર સુધી પાછળ હઠતા જવું. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી કરે જવું અને મોડે વેહેલે તે વિષય આગળ ખેંચાઇ પડશે. ઘણાક કેસોમાં તો વિષય બીજાજ પ્રયત્ને આગળ ખેંચાઇ પડે છે.

પ્રયોગ વખતે વિષયને બીલકુલ હસવા દેવો ન જોઇએ. છતાં જો તે હસવા માંડેતો તે હસતો બંધ થાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો બંધ રાખવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ચોથી રીત-હાથ ચોંટાડી દેવાની.

(અ) જ્યાં સુધી ઉપરની રીતોમાં તમો બરાબર ફાવ્યા ન હો ત્યાંસુધી આ રીત અજમાવવી ન જોઇએ. જેના ઉપર ત્રીજી રીતમાં બતાવેલો પ્રયોગ બરાબર કરી શકયા હો તેના ઉપર આ પ્રયોગ કરવો સારો છે. પછી તે વિષયને તમારી સામો ઉભો રાખી તેને તેના એક હાથના આંગળા બીજા હાથના આંગળામાં ભરાવી બંને હાથ ભેગા બંધ કરવાનું કહો એટલે તેના એક હાથના આંગળા બીજા હાથની હથેળીના પાછલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે બંને હાથના આંગળા ભેગા કરવાનું કહો; તે તેમ કરે એટલે તેને તે સખત રીતે ભેગા દબાવવાને કહો અને તેના બને ભેગા કરેલા હાથ સીદ્ધા લાંબા કરવાને કહો પછી તેના હાથ, કાંડાથી તે કુણી સુધી અગર આખા હાથ બંને સખત કાષ્ટ જેવા કરી નાંખવા કહેવું, અને તેના હાથ સજ્જડ ચોંટી ગયા છે એમ તેને ધારવા અગર મનમાં નીચેના શબ્દો બોલવા કહેવું " મારા-હાથ-ચોંટી-ગયા છે-મારાથી-છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-મારાથી છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-એમ ત્રણ ચાર વાર મનમાં બોલવા કહેવું. વિષેએ આ વખતે હસવું જોઇએ નહીં તેમ આ નકામું નજીવું છે એમ તેણે મનમાં ખ્યાલ પણ આણવો ન જોઇએ. તે બાબતની વિષયને પ્રથમથી સુચના આપી દેવી જોઇએ પણ તેણે તો પોતાના હાથ સજ્જડ ચોંટી ગયા છે, ખરેખર ચોંટી ગયા છે એમ મનમાં ધારવું જોઇએ. આટલું થયા પછી વિધાયકે વિષયના હાથ ઉપર પોતાના હાથ મુકવા

અને તેને પોતાની આંખો સામું સીધા જોવાને કહેવું. બીજી કોઇ પણ જગાએ નહીં જોતાં પોતાની આંખ સામું સીધું જોવાની ખાસ સુચના વિષયને આપી દેવી જોઇએ અને તેમ છતાં જો તે આજુબાજુ જુએ અગર જોવાનો યત્ન કરતો માલુમ પડે તો તેને પોતાની આંખો સામું બરોબર જોવાને વિધાયકે હુકમ કરવો જોઇએ, અને તેજ વખતે વિધાયકે પોતે વિષયની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકીટસે જોવું અને પોતાની આંખ તે જગ્યા ઉપરથી જરા પણ વાર ખસેડવી નહીં.

આમ કર્યા પછી વિષયને ચોક્કસ સરળ અવાજે નીચે મુજબ કહેવું "તમારા-હાથ તમને-સજ્જડ-ચોંટી-જતા-માલુમ-પડશે; સજ્જડ-ચોંટતા જાય છે-વધારે-સજ્જડ-થાય-છે-અને-હવે-તમે-તેને-છુટા-પાડી-શકશો-નહીં. પછી વિષયના હાથ ઉપરથી તમારા હાથ લેઇ લેવા, કે જેથી તેને પોતાના હાથ છુટા થાય છે કે નહીં તે ફરી જોવાની તક મળે, પરંતુ જ્યાં સુધી વિધાયકના હાથ વિષયના હાથ ઉપર હોય ત્યાં સુધી તેણે તેના હાથ વિષયના હાથ ઉપર ગોળ ફેરવે જવા અને તેમ કરતી વખતે વિષયના હાથ ધીમે ધીમે દબાવતા જવા, પણ વિષયને હરકત કે ઈજા થાય તેવી રીતે સખત દબાવવા નહીં કારણ કે તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી બધી અસર જતી રહે છે.

પરંતુ જો વિધાયકને વિષયના હાથ દબાવવાને બદલે તેના ઉપર માર્જન કરવાનું પસંદ લાગે તો તેણે વિષયના હાથ ઉપર ખભાથી માંડી તે ઠેઠ આંગળા સુધી માર્જન કરવા પણ તે હાથ છુટા પાડી શકશે નહીં એવી સુચના આપતાં સુધી તેવી રીતે માર્જન ક્યાં કરવું જોઇએ.

વિષયના હાથ ઉપરથી પોતાના હાથ લેઈ લીધા પછી વિષય પોતાના હાથ છુટા કરી શકશે નહીં એવી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સુચના આપે જવી કારણ કે તેમ કરવાથી તે વિષયને તે સુચનાની અસર થાય છે.

સુચના આપતી વખતે વિધાયકે ચોક્કસ સરળ અવાજે સુચના આપવી જોઇએ; ઉતાવળથી બોલી જવું જોઇએ નહીં. તમારા-હાથ-બહુ-સજ્જડ-ચોંટી ગયા છે તેવી સુચના પાંચ સાત વખત આપે જવી અને તેવી રીતે બરાબર સુચના આપેથી વિષયના હાથ સજ્જડ થઈ ગયેલા માલુમ પડશે અને તે તેનાથી છુટા થઈ શકશે નહીં.

(ઘ) વિષયને સગવડ ભરેલી રીતે ખુરશીમાં બેસાડી તેના બને હાથ સીધા લાંબા કરવાનું કહી તે બંને હાથના પંજાને એક બીજામાં આંગળાઓ ભેરવી બંધ કરવાનું કહેા. પછી તેને તમારી આંખેા સામું બરાબર સીધા જોવાને કહેવું. જ્યારે તે તમારી આંખેા સામું ધારીને જોતેા હેાય ત્યારે ધીમે રહીને તેના હાથ જરા નીચે નમાવેા અને તેજ વખતે તેને કહેા કે " તારા હાથ સખત લાકડા જેવા લાગે છે,-તારા ગાત્ર વધારે અને વધારે સખત થતા જાય છે,-તારી કુંણી આગળનેા સાંધેા સખત થઇ ગયેા છે તેથી તારાથી તે વાળી શકાશે નહીં.-તારી આંગળીઓ એક બીજા સાથે સખત ચેાંટતી જાય છે; તારા હાથ સખત ને સખત ચેાટતા જાય છે. " આમ બેાલતાં હેા તે વખતે વિષય તમારી આંખેા સામુ બરાબર ધારીને જુએ છે કે નહીં તેની બરાબર તપાસ રાખવી જોઇએ. જો તેનું ધ્યાન એક પળવાર પણ બીજી જગ્યાએ જતું માલુમ પડે તેા તરતજ તેને બરાબર તમારી સામું ધારીને જોવાનેા હુકમ કરવેા અને પછી જે શબ્દેા ઉપર બતાવ્યા છે તે પ્રમાણે કહ્યા જવું. ઉપરના વાક્યેા ૭ સાત વાર બેાલવા જોઇએ.

જો તમારા બેાલવાથી વિષયના ઉપર અસર થઇ હશે તેા તેની આંખેા વિચિત્ર દેખાશે અને તેજ વખતે તેના હાથ સજ્જડ ચેાંટી ગયેલા માલુમ પડશે. જ્યારે આટલી હદ સુધી વિષય ઉપર અસર થએલી માલુમ પડે એટલે, તમારે તેને કહેવું કે ' તારા-હાથ-સજ્જડ-ચેાટી-ગયા-છે-સજ્જડ-થયા-છે-સજ્જડ-થયા-છે-તે-તારાથી-છુટા-પાડી-શકાશે-નહીં.-તે-સજ્જડ-ચેાટી-ગયા-છે-છુટા-પાડવાની-અજમાયેશ-કરેા-તમેા-તે-છુટા-કરી-શકશેા-નહીં.-કરેા-યત્ન-કરેા,-યત્ન-કરેા-તેા-પણ-તમેા-છુટા-કરવામાં-ફાવી-શકશેા-નહીં.

આમ કરવાથી ઘણાક કેસેામા હાથ છુટા કરવાનું અશક્ય થઇ પડે છે. થેાડા કેસેામાં જેના હાથ થેાડા ચેાંટયા હેાય છે તે થેાડી મેહેનતે છુટા કરી શકે છે. અને બીલકુલ અસર થઇ ન હેાય તેવા ઘણાજ થેાડા કેસેા માલુમ પડે છે. જે વિષયના હાથ ચેાટી ગયા હેાય તે વિષયને તેવી સ્થિતીમાં વધારે વાર રાખવેા ન જોઇએ, પણ તમારી ખાત્રી થાય કે મેહેનત કર્યા છતાં તેના હાથ છુટા થઇ શકતા નથી એટલે એક બે તાળી પાડી તેને કહેવું કે "ચલ તૈયાર થા, તારા હાથ છુટી ગયા છે." એમ ક-

દેશો એટલે તેના હાથ વગર મુશ્કેલીએ છુટા પાડી શકાશે.

વળી કેટલાક વિષય તમારા કહ્યા પ્રમાણે વર્તશે પણ કદાચ તમારા કહ્યા મુજબ છુટા કરી શકે નહીં તો તેઓ તમારે નહીં ગભરાતાં તેને હાથ ઉપર ફરતાં કહેવું કે, "અમે તમારા હાથ છુટા થઈ ગયા છે. છુટા થઈ ગયા છે. અને જાગૃતી કરો" અને તેમ કરેથી વગર મુશ્કેલીએ તેના હાથ તે છુટા કરી શકશે.

(૬) પ્રથમ બતાવેલા બન્ને પ્રયોગોમાં ફતેહમંદ થયા પછી આ પ્રયોગ કરવાને તમે તૈયાર થયા છો એથી તમોને તમારામાં વિશ્વાસ આવશે. પછી તેમાંથી ઉત્તમ વિષયને ચુંટી પસંદ કરો અને તેના ઉપર અજમાયેશ કરવી શરૂ કરો. પછી તેને તેના બંને હાથ લાંબા કરી તેના પંજા ભેગા કરી મજબુત રીતે બંધ કરવાનું કહો. પછી તેની આંખોથી આશરે ૪-૫ ઇંચને છેટે ચીનાઇ કાચનો હાથ રાખી તે હાથની અંદરની સફાની રોશ ઉપર ધારીને જોવાનું કહો. તેમ થોડીવાર તે જુએ એટલે તેને કહેવું કે તારાથી-તારા-હાથ-છુટા-થઇ-શકશે-નહીં-એમ-ધાર;-તારાથી-તે-ફેરવાશે-નહીં;-તારાથી-તે-ફેરવાશે-નહીં-એ શબ્દો વધારે વાર બોલવા ડાહ્યાપણું ભરેલા છે. હવે તારૂં એવી રીતે બને અને જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તારાથી તારા હાથ છુટા થઇ શકશે નહીં, થઇ તૈયાર થા, ૧-૨-૩. તારાથી છુટા થઇ શકશે નહીં-મજબુત-મજબુત-તારાથી છુટા થઇ શકશે નહીં. ફક્ત થોડી પળ સુધી જ તેને તેમ યત્ન કરવા દેવો અને પછી તરતજ તે હાથને પકડી લેવો અને તેને એકદમ ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે હાથ છુટા કરવાની રીત અજમાવી તેના હાથ છુટા કરવા.

હાથ છુટા કરવાની સામાન્ય રીતઃ—વિષય જ્યારે પોતાના હાથ છુટા કરવાને પ્રયત્ન કરે છતાં તે છુટા થઇ શકે નહીં ત્યારે વિધાયક અવાજ થાય તેવી રીતે એકદમ જલદીથી તાળી વગાડવી અને તે જ વખતે ચોકસ અવાજમાં તેને કહેવું કે " ચલ-તૈયાર થા-તારા હાથ છુટા થતા જાય છે. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચાર વખત કહેવું અને તે કહેતી વખતે તેના હાથ ભેગા દાબતા જવું અને તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી અસર દૂર થઇ તેના હાથ છુટા થઇ શકશે.

આમ કર્યા છતાં પણ જો વિષયના હાથ જલદીથી છુટા થાય નહીં તેા વિધાયકે વિષયના બન્ને હાથ પેાતાના પંજામાં લેઇ સેહેજ વધારે જોરથી દબાવવા અને કહેવું કે " બસ સબુર કર-છુટા કરવા યત્ન કરીશ નહીં અને તે પ્રમાણે તે વર્તે એટલે તેને કહેવું કે જ્યારે હું એક બે ત્રણ એમ ત્રણ ગણી રહીશ કે તરતજ તારા હાથ છુટા થઇ જશે. પછી વિધાયકે " એક-બે-ત્રણ " એમ ગણવા અને જેવેા " ત્રણ " શબ્દ બેાલે કે તરતજ મેાટેા અવાજ થાય તેવી રીતે પેાતાના હાથથી વિધાયકે તાબેાટેા પાડવેા અને તે વખતે વિષયને કહેવું કે "તારા હાથ જુદા કર, છુટા થઈ ગયા છે-જલદી કર. " આમ કરવાથી હાથ છુટા થઇ જશે,

પાંચમી રીત-શરીરમાં અસર થતી જોવી.

જે સખસ વિષય થવા આવે તે લાયક છે કે નહીં તેની કસેાટી ખાતર તેનેા જમણેા હાથ જમીન કે ટેબલ ઉપર ચત્તેા મુકાવી વિધાયકે તે ઉપર ૫—૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવું. તેવામાં વિષયના હાથમાં જરી ગરમી કે શીતળતા થવા માંડે અગર તેના હાથમાં કંઇ ઝણઝણી કે ચળ આવતી માલુમ પડે તેા તે સખસ વિષય થવાને યેાગ્ય છે એમ ગણવું.

કેટલીક અગત્યની સુચનાઃ—

ઉપરની ચેાથી રીત ફતેહમંદી સાથ કર્યા પછી અને ઘણાક વિષયેાના હાથ એકી વખતે સજ્જડ ચેાટાડી દેવામાં કુશળ થયા પછી બીજો કાંઈ પ્રયેાગ કરવેા હેાય ત્યારે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી પેહેલી રીતને અજમાયશ વિષય ઉપર કરવાની જરૂર નથી; પણ બીજી રીતેા તેના ઉપર અજમાવવી જોઇએ, પરંતુ જો ઘણા સખસેા ઉપર પ્રયેાગેા કરવાનેા વિચાર હેાય તેા પેહેલેથી ચેાથી રીત સુધી બધી રીતેા તેમના ઉપર અજમાવવી સારી છે. પૂરેા અનુભવ મેળવ્યા પછી આ બધી રીતેા તમેા બહુ જલદીથી કરી શકશેા. હાથ ચેાટાડી દેવા વીગેરેના પ્રયેાગેા તમેાને બહુ સેહેલ લાગશે. પરંતુ આ બધી રીતેાનેા પુરેપુરેા અભ્યાસ મેળવ્યા સીવાય બીજો કેાઇ નવેા પ્રયેાગ કરવાને આગળ પગલાં ભરવા ઉચીત નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા શારીરીક પ્રયોગો.

ઉપરના સામાન્ય નીયમો તમો બરાબર સમજ્યા છો એમ ગણી બીજા શારીરીક પ્રયોગો (physical tests) નું જેમ અને તેમ ટુંકામાં વર્ણન કરૂં છું.

લાકડી ઉપરથી કુદી શકાય નહીં—તેનો પ્રયોગ.

એક ઓરડી અગર દીવાનખાનાની વચમાં જમીન ઉપર એક લાકડી, સોટી કે આંકણી મુકી તે ઉપરથી વિષય કુદી શકે નહીં તેવો પ્રયોગ કરવા માટે એક ઉત્તમ વિષયને પસંદ કરી તેને તેના બંને પગ ભેગા કરી ઉભા રહેવાને કહો અને તેજ વખતે તેને તેના પગના અંગુઠા તે લાકડીને અડકે તેવીરીતે ઉભા રહેવાને સમજાવો. આમ કર્યા પછી તમારા જમણા હાથમાં વીજળીક દોરો પછી તેની સનમુખ તમારે ઉભા રહેવું. પછી જાણે તમે તેને તે લાકડી ઉપરથી કુદતા અટકાવતા હો તેવી રીતે તમારો જમણો પગ આગળ લંબાવી બરાબર સામા, ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઉભા રહો. પછી તમારા જમણા હાથમાંનો વીજળીક દોરો તે વિષયની આંખથી લગભગ ૮—૧૦ ઈંચને છેટે રાખી તેને નીચે પ્રમાણે કહો. હવે-આ-દરા-સામું-ધારીને-જુઓ-અને-તમો-લાકડી-ઉપરથી-કુદી-શકશો-નહીં-એમ-ધારો-તમારા-પગ-સખત-કરો-બરાબર-સામું-એકીટસે-જુઓ-અને-જ્યારે-હું-ત્રણ-ગણી-રહું-ત્યારે-તમારા-પગ-જમીન-સાથે-ચોંટી-ગયેલા-માલુમ-પડશે-લાકડી-ઉપરથી-તમો-કુદી-શકશો-નહીં. તૈયાર-થાઓ-૧-૨-૩-તમો-કુદી-શકશો નહીં.-યત્ન-કરો-તમારાથી-કુદી-શકાશે-નહી.

યત્ન કરો, તમારાથી કુદી શકશો નહીં એટલા શબ્દો પાંચ છ વાર બોલવા સારા છે. થોડીક પળ સુધી યત્ન કર્યા છતાં તેનાથી કુદાય નહીં કે તરતજ તેના મોં આગળ જરા તાળી પાડી અવાજ કરી "ચલ-તૈયાર-થા-તાળ-પગ-છુટી ગયા છે" એમ કહેવું અને તેમ કરવાથી તેનાથી કુદી શકાશે.

પગ લાકડા જેવો સખત કરી નાંખવાની રીત.

જે પગ તમો સખત કરવા ચાહતા હો તે પગ ઉપર પોતાનું બધું વજન મુકીને ઉભા રહેવાનું અને તે વખતે તેનો (વિષયનો) એક હાથ

તમારા હાથમાં પકડી રાખી તેને તમારી આંખો સામું બરાબર સીધા જોવાનું અને તેનો પગ તે વાંકો વાળી નહી શકે એવું તેને મનમાં ધારવાનું કહેા; જે વખતે તમેા ઉભા થાવ તે વખતે તેની આંખેા તમારી આંખેા તરફ્જ રહે એવી તેને સુચના આપી દેવી જોઇએ; આટલો વખત વિધાયકે ઘુંટણ ઉપર બેસવું જોઇએ. પછી વિધાયકે પોતાના એક હાથવતી વિધેયના પગ ઉપર માર્જન કરવા, પણ તે માર્જન ઘુંટણ ઉપર છ સાત ઈંચને છેટેથી શરૂ કરી ઘુંટણના નીચે છ સાત ઇંચ સુધી કરવા અને જે વખતે માર્જન કરવાનું શરૂ કરવામાં આવે તે વખતે બરાબર ચોકસ અવાજમાં નીચે મુજબ બોલવા શરૂ કરવું "તમારો-પગ-સખત-થતો-જાય-છે-બહુ-સખત થાય છે-સખત-સખત-થઇ-ગયો છે. અને-હવે-તમેા-તે-વાળી-શકશો નહીં-ચાલવા-માંડશો-તો લંગાશો'જેવા છેલ્લા શબ્દો બોલ્યાં રહો કે તરતજ ઉભા થઇ જવું પણ તે વખતે તેની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ આગળ તમારી દ્રષ્ટી ઠરાવી રાખી તેને એકદમ તમારી તરફ તેને લંગાતો ચલાવવા માટે ખેંચવો અને પછી તે ૧૫-૨૦ ડગલાં ચાલી રહે કે તરતજ હાથ છુટા કરવાની રીતમાં જે પ્રમાણે બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે તમારા બંને હાથથી તાળી પાડી (અવાજ કરી)"બસ-ચલ-તૈયાર-થા-જાગૃત-થા-પગ-છુટો-થઈ-ગયો છે." એમ તેને કહો એટલે તેનો પગ છુટો થઈ બરાબર ચાલી શકશે.

હાથ સખત કરવાની રીત.

પગ સખત કરવામાં જે રીત બતાવી છે તેના જેવીજ હાથ સખત કરવાની રીત છે. વિધેયને પોતાનો એક હાથ લાંબો કરી મુઠી વાળવાનું કહો પછી તેને તે હાથ સખત સીધો રાખવાનું કહો, તે તે પ્રમાણે કરે પછી તેની મુઠી પકડી હાથની અંદરના (હથેળી જે બાજુએ હોય છે તે બાજુ ઉપર હાથ સખત રાખેલો હોવો જોઇએ) ભાગ ઉપર થોડા માર્જન(પાસ) કરો અને તે કરતી વખતે નીચે મુજબ બોલવું " તમારો-હાથ-સખત-થતો-જાય-છે-વધારે-સખત-થતો-જાય-છે.-ઘણો-સખત-હવે-થઇ- ગયો છે.-અને-તમેા-વાળવા જશો-તો-તે-વળશે-નહીં.-અજમાયશ-કરો-અને - જેમ-જેમ-અજમાયસ-કરશો-તેમ-તેમ-તે-વધારે-સખત-થશે. સખત થએલો હાથ થોડી વાર રાખી પછી સખત કરેલા પગ ઉપરથી જેવી રીતે આ વિધાની થએલી અસર દુર કરવામાં આવે છે તેવી રીતે હાથ ઉપરની થએલી અસર દુર કરવી જોઇએ.

ઉંઘ લાવવાની રીત ૮મી. પાનું ૬૨

પોતાનું નામ બોલતાં બંધ કરી દેવાની રીત.

વિષયની સનમુખ ઉભા રહી ધીમેથી તેના ગળા ઉપરનો હડપીઓ ચેાંટી થયા દાબવો અને તે વખતે તેને કહેવું કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી ત્રણ શબ્દ બોલું તે વખતે તું તારૂં નામ બોલી શકીશ નહીં, એક–બે–ત્રણ. હવે તારૂં નામ બોલી શકાશે નહીં યથન કરીશ તો પણ બોલી શકશે નહીં. થએલી અસર દુર કરવા માટે ઉપરની રીતની અજમાયેશ કરવી.

હાથમાંથી લાકડી છેડાય નહીં.

વિષયના હાથમાં એક લાકડી આપી તેને તમારી આંખો તરફ એકીટસે જોવાને અને લાકડી સખત પકડવાને કહેવું અને તે લાકડી તેના હાથમાંથી છુટી નહીં શકે એવું તેને મનમાં ધારવાને પણ કહેવું અને જ્યારે તમો તેને ત્રણ ગણી રહી તેને તે છોડી દેવાનું કહેશો તો પણ તે તેનાથી છુટી શકશે નહીં અને લાકડી તેના હાથમાં ચેાંટી ગએલી તેને માલુમ પડશે અને જેમ વધારે તે બાબત અજમાયશ કરશો તેમ વધારે ચેાંટી ગએલી તેને લાગશે. પછી તેને તમારે તૈયાર થવાનું કહેવું અને પછી એક બે ત્રણ એમ બોલી કહેવું કે હવે–તમારાથી તે નીચે નાંખી શકાશે નહીં અજમાયશ કરો અને જેમ વધારે અજમાયશ કરશો તેમ તે બીલકુલ તમારાથી છુટી શકશે નહી. આમ થોડીવાર થયા પછી ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે તેના હાથ ઉપરથી અસર દુર કરવી.

ખુરશીપર બેશી શકાય નહીં.

પેહેલાં વિષયને ઉભો રાખી તેની પછવાડે બરાબર ખુરશી ગોઠવો પછી તેને બરાબર તમારી સામું તમારી આંખો તરફ જોવાને કહેવું અને તમારે તેની બે આંખોની વચે તેના નાકના મુળ આગળ સીધ્ધું એકીટસે જોવું. તેને તેના પગ સીધા સખત લાકડા જેવા કરવાને અને તેનાથી બેશી શકાશે નહીં એમ તેને મનમાં ધારવાને કહેવું અને જ્યારે તમે ત્રણ ગણી રહો ત્યારે તેને તેના પગ સખત લાકડા જેવા થઈ ગએલા માલુમ પડશે અને તેનાથી બેશી શકાશે નહીં. અને જેમ તે બાબત વધારે અજમાયેશ કરશે તેમ તે વધારે સખત થતા જતા તેને માલુમ પડશે. પછી તેને તૈયાર થવાનું કહી એક–બે–ત્રણ એમ બોલી તેને કહેવું કે હવે તારાથી બેશી શકાશે નહીં. થોડી પળ સુધી તે અજમાયેશ કર્યા છતા બેશી શકે નહીં એટલે તરતજ તાળી પાડી અથાજ

કરી ચલાવ–જાગૃતથા–તારાથી હવે બેસી શકાશે–અસર દુર થઈ છે વીગેરે કહી તેના ઉપરની અસર દુર કરી નાંખવી.

ખુરશી ઉપરથી ઉભા થઇ શકાય નહીં.

વિષેયને બરાબર તમારી સામુ આંખેા તરફ જોવાનું કહેા તેજ વખતે તમે તેની આંખેાની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર જુએા અને ખુરશી ઉપરથી તેનાથી ઉઠી નહીં શકાય એવું તેને મનમાં ધારવાનું કહેા અને જ્યારે તમે ત્રણ ગણી રહેા ત્યારે તે ખુરશી સાથે સજ્જડ થઇ ગએલેા તેને માલુમ પડશે અને તેનાથી ઉઠી શકાશે નહી અને જેમ વધારે અજમાયશ કરશે તેમ તેમ ઊઠવાનું વધારે મુશ્કેલ લાગશે. પછી તેને તૈયાર થવાનું કહી એક–બે ત્રણ એમ બેાલી "હવે તારાથી ઉઠી શકાશે નહીં–હવે તારાથી ઉભા થઇ શકાશે નહીં એમ કહેવું. થેાડી પળવાર આમ થયા પછી તેના ઉપરથી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની રીતથી તેના ઉપરની અસર દુર કરવી.

ધ્યાનમાં રાખવા લાયક સુચના.

ઉપરના બધા પ્રયેાગમાં વિધાયકે સીધ્ધા એકીટસે વિષેયની આંખેાની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર જોવું જોઇએ અને તે વખતે વિષેયે વિધાયકની આંખેા તરફ સીધ્ધુ એકીટસે જોવું જોઇએ. પ્રયેાગ થતેા હેાય તે વખતે બને જણાએ પેાતાની નજર એક બીજા તરફ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એકીટસે રાખવી જોઇએ અને એક પળવાર પણ ત્યાંથી ખસેડવી જોઇએ નહીં રફા જ્યારે થએલી અસર દુર કરવાની હેાય ત્યારેજ પેાતાની નજર ત્યાંથી દુર કરવી જોઇએ. જો ઉપરના પ્રયેાગેા બરાબર સમજવામાં આવ્યા હેાય તેા તેવી જાતના બીજા પ્રયેાગેા ઘણી જલદીથીકરી શકાય છે. જો પ્રયેાગ કરવામાં ફતેહમંદ ન થવાય તેા તેથી વિધાયકે હીંમત હારવી નહી. તે વખતે નાપાસ નહીં થતા સમ્યનાથી કહેવું કે દરેક શખસ ઉપર પેહેલીજ અજમાયશની વખતે અસર કરવી મુશ્કેલ છે એમ કહેવું અગર તેવીજ જાતનું બીજું કંઇ સબબ પાડું કહેવું. ઘણા વખતના અનુભવથી આ શુભ વિદ્યાની બીજા ઉપર અસર કરવાનું પેાતાની મેળે આવડી જાય છે. તમે સારી રીતે જાણેાછેા કે અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે તેની પાછળ ધીરજ અને ખંતીલાપણું જાળવી રાખવું જોઇએ તેવીજ રીતે આ વિદ્યાની અસર કરવાની બાબતમાં સમજવું. હ-

મેંઢાં અજમાવેલા કરતા રહેશો તો તમો પશુઓના ઉપર આ વિદ્યાની અસર જરૂર કરી શકશો.

બીજા શારીરીક પ્રયોગો:—આવી જાતના બીજા ઘણા ગમત કરાવનાર શારીરીક પ્રયોગો છે. પણ અહીં ફક્ત તેમાંના થોડાનુંજ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કારણકે ઉપરની સુચના અને પ્રયોગોથી બીજા તેવા પ્રયોગો કેવી રીતે ઉપજાવી કહાડવા તે તમો બરાબર રીતે સમજી શકેલા હશો. બીજા એવા પ્રયોગોમાં એવીજ જાતની સુચનાઓ (suggestion) આપવામાં આવે છે. ઉપરના સામાન્ય નીયમો પ્રમાણે નીચેના પ્રયોગો કરી શકાય છે.

નાક ઉપર આંગળી ચોંટાડી દેવી—ત્યાંથી ઉપાડાય નહીં.

આંગળીઓ છુટી પાડી શકાય નહીં.

ટેબલ ઉપર કે બીજી કોઈ વસ્તુ ઉપર આંગળી રખાવી હોય ત્યાં ચોંટી જવી—ત્યાંથી ઉપાડી શકાય નહીં.

તાળી વગાડવી બંધ થઇ શકે નહીં.

અક્ષર અક્ષર હાથ ફરતો બંધ થઇ શકે નહીં.

મ્હોં ખુલ્લું રખાયું હોય તે બંધ થઇ શકે નહીં.

માથું હલાવતાં બંધ કરી શકાય નહીં.

આ અને એવી જાતના બીજા પ્રયોગો સામાન્ય નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી થઇ શકે છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

વિષયને ઉંઘમાં નાંખવાની ક્રીયા—રીત.

આ વિદ્યાની અસરમાં આવેલા વિષયો ઘણા જુદા જુદા દેખાવો આપે છે. અને તેવીજ રીતે વિષય ઉપર અસર કરવાને માટે જુદા જુદા વિદ્યાધરો જુદી જુદી રીતો વાપરે છે. તેમજ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે એકજ રીત—ક્રીયાથી બધા વિષયો ઉપર અસર થઇ શકતી નથી. તેટલા માટે કેટલીક વખતે એક રીતથી કોઈ વિષય ઉપર અસર થાય નહીં તો તે રીત પડતી રાખી બીજી ક્રીયાએ અગર બીજે વખતે તેના ઉપર અસર કરવાને માટે બીજી રીતનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આમ અસર કરવાની રીતો ઘણી છે. પણ તે બધી જાણવી જરૂર નથી. જે જે વિદ્યાધરને જે જે રીત પોતાના અનુભવ પ્રમાણે ફતેહ લાગે તે

પ્રમાણે તે પોતાની મેળે યોજી લે છે. છતાં નવા અભ્યાસીઓએ(વિધાયકને) વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવા માટે કેવી રીતે ક્રીયા કરવી અને કેવી રીતે તેણે વર્તવું તે જણાવવું જરૂરનું છે. તેથી તેમ કરવા માટે કેટલીક રીતો નીચે બતાવવામાં આવી છે. જે રીતો નીચે બતાવવામાં આવી છે તેમાંની એકાદ રીત અજમાવી જોવી અને જો તેમાં ન ફાવે તો બીજી અજમાવવી અને બીજીમાં ન ફાવે તો ત્રીજી અજમાવવી અને જુદી જુદી રીતોનો ઉપયોગ કર્યા છતાં વિધેય ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય નહીં તો તે રીતોમાંથી એક બે અગર ત્રણ રીતોનું મીશ્રણ કરી અને જો યોગ્ય લાગે તો બીજી વધારે રીતોનું મીશ્રણ કરી તેનો ઉપયોગ કરવો. પણ જે કરવું તે વિધાયકે બરાબર વિચાર કરીને કરવું.

વિધેયની યોગ્યતાનો નિશ્ચય કરી તેને વિધેયની લાયકાત બાબત પાને ૧૩ માં જણાવી છે તે સુચનાઓ આપી તેને તે બરાબર સમજાવી, અનુકુળ સ્થળ ધ્યાનમા રાખી તે વિધેયને કંઇપણ અગવડ વગર સુખેથી બેશી શકે તેવી ખુરશી અગર તેવા કોઈ ઉંચા આસને બેસારવો અગર તેને ઉભા રહેવાની કે સુઈ જવાની મરજી હોય તો તેમ કરવું. પણ એવી સ્થિતિમાં રાખવો જોઇએ કે જેથી તેને કંઇ તેમ રહેવાથી બેચેની અગવડ કે હરકત થાય નહીં કારણકે તેમ થવાથી તેનું મન તે અગવડ કે હરકતથી પીડા થતી હોય તેમાં જાય છે. અને વિધાયકને તેના ઉપર પ્રયોગ કરવાનું મુશ્કેલ પડે છે. દાખલા તરીકે કોઈ બીમાર સખ્ખસ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો હોય અને તે સખ્ખસથી બેશી શકાય તેમ ન હોય તો તેને કોઇ બીજી સગવડ ભરેલી રીતે રાખી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઇએ કારણકે તેની સ્થિતિ બદલવાથી કંઇ રીત બદલવી પડતી નથી. રીતતો એની એજ રહેછે. ફક્ત મુખ્ય ધ્યાન તેના આસન ઉપર આપવાનુ છે. અને તેથી તે આસન એવી રીતનું હોવું જોઇએ કે તેથી તેને કોઈ પણ હરકત કે પીડા થાય નહીં પણ નીરાંતે સુખચેનથી તે આસન ઉપર પડી રહી શકે.

ઉપર પ્રમાણેની સુચના ધ્યાનમાં રાખી વિધેયને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુખાસને બેસાડી (સુવાડી કે ઉભા રાખી) તેનાથી થોડેક છેટે બીજી ખુરશી નાખી તે ઉપર વિધાયકે બેસવું. પછી વિધેયના બંને પગ આપણા બંને પગની વચમાં ઘુંટણો ઘુંટણ અડકે તેવી રીતે રાખી વિ-

યાજકે વિષયની સામે બરાબર ટટાર થઇ બેસવું. અને તેણે તે વખતે પોતાના પગ પણ બરાબર ટટાર રાખવા અને તેના ઉપર અસર થાય તેવી રીતે પોતાની આકૃતિ વિધાયકે કરવી: પછી વિષયને પોતાની આંખે સામું બરાબર એકીટસે ધારીને જોવાને કહેવું અને તે બીજી કોઈ જગ્યાએ ચિત્ત રાખે નહીં પણ પોતાની (વિધાયકની) આંખો 'સામુંજ' ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખવાને તેને બરાબર સમજુતી આપી દેવી, અને તેવી સમજુતી આપતી વખતે તેને કહી દેવું જોઇએ કે તેના ઉપર જે કંઈ અસર થાય એટલે કે તેને તેની આંખો ભગવા માંડી ભારે થઇ મીંચાવા જાય કે તેને ઉંઘ આવવા માટે તો તેને તે પ્રમાણે થવા દેવું. આમ બને થતી અટકાવવાને કે બીજી કોઈ રીતે જાગ્રત રહેવાને તેને કોઈપણ જાતનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. તે વખતે વિધાયકે પોતે વિષયને પોતાના કાબુમાં લેઇ લેવાનો સંકલ્પબળ બહુ દૃઢ અને મજબુત કરવો જોઈએ અને તેવો સંકલ્પબળ, પ્રયોગ પૂરો કરી, તે વિષયને જાગ્રત કરવાનો વિચાર થાય ત્યાં સુધી જારી રાખવો જોઇએ. એવો સંકલ્પબળ કર્યા પછી વિધાયકે પોતાની આંખો વિષયની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ ઉપર લગાડી દેવી અને તેવી રીતે વિષય બરાબર ઉંઘમાં આવી જાય ત્યાં સુધી તે જગ્યાએ તેણે પોતાની દૃષ્ટિ જમાવી રાખવી. ઉપર પ્રમાણે કર્યા પછી બંને પક્ષમાંથી કોઇને પણ પોતાની દૃષ્ટિ ફેરવવાની જરૂર નથી. પછી વિષયના બંને હાથ વિધાયકે પોતાના બંને હાથમાં લેવા. તે વખતે વિષયના બંને હાથના અંગુઠા અને પેહેલી આંગળીઓની વચમાં આવી જાય અને વિધાયકના હાથની બીજી આંગળીઓ વિષયની હથેળીની પીઠ ઉપર આવી જાય તેવી રીતે રાખવી. પછી તે આંગળીઓ વિષયની હથેળીની પીઠ ઉપર બહુજ ધીમે ધીમે દબાવવી પરંતુ કોઇપણ જગ્યાએ ભાર દેવો કે જેથી તેને પીડા થાય કે તેનું ધ્યાન ખેંચાય તેવી રીતે દબાવવી નહીં કારણ કે તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી અને થતી અસરમાં ખલેલ પોહોંચે છે. પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિધાયકે વિષયને ઉંઘમાં નાખવાનો સંકલ્પ પ્રબળ કરી પોતાની દૃષ્ટિ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખવી આ પ્રમાણે ૫-૬ મીનીટથી ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી કરવાથી ઘણાક વિષયો ઉંઘમાં આવી જાય છે. પણ તેમ છતાં કદાચ તેટલા વખતમાં વિષય ઉપર કંઇ અસર ન થાય તો તે દીવસે તે પ્રયોગ કરવો માંડી વાળવો. અને બીજે દીવસે તેના ઉપર ઉપર

લખેલી રીત પ્રમાણે ફરીથી કરવું અને તે છતાં તેના ઉપર અસર ન થાય તો ત્રીજે દીવશે ચોથે દીવસે એમ કરતાં તેના ઉપર અસર થઇ તે ઉંઘમાં આવ્યા વગર રહેશે નહીં. પણ એકી વખતે ૧૫-૨૦ મીનીટ કરતાં વધારે શ્રમ લેવો જરૂરનો નથી. છતાં ઉપર પ્રમાણે જો વિધેયની આંખો ભારે થઇ મીચાવા જેવી થાય કે તે ફડફડવા માંડી બંધ થવા જેવી થતી માલુમ પડે તો તે પ્રયોગ કરવો છોડી ન દેતાં ૪-૫ મીનીટ વધારે યત્ન કરવો. અને જ્યારે વિધેયની આંખો સહન મીંચાઇ જાય અને તેનું માથું નીચે નમી જવા જેવું થાય અગર તે બેશુદ્ધ થતો માલુમ પડે તો તે જાગી ન જાય તેવી રીતે બહુજ ધીમેથી વિધાયકે પોતાના હાથ વિધેયના હાથમાંથી છુટા કરી વિધેયના હાથને તેના પગપર મુકી દેઇ પોતાની બધી આંગળાઓ અને અંગુઠાનો ગુચ્છ બનાવી વિધેયની આંખોનાં પોપચાં ઉપર અધર રાખી પોતાની ખુરશી ત્યાંથી દુર કરી નાંખવી જોઇએ પરંતુ આ બધું થોડીજ વારમાં કરી નાખવું જોઇએ. ઉપર પ્રમાણે પોપચાં ઉપર ધરેલો આંગળીઓનો ગુચ્છ તે જગ્યાએ આશરે ૫-૭ મીનીટ સુધી ધરી રાખવો જોઇએ કારણકે આમ કરવાથી વિધેય વધારે ઉંઘમાં પડશે. પછી તેના મ્હોંથી માંડી તેના આખા શરીરની ઉપર ઉપરથી નીચે જાય તેવી રીતે ૫-૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવું આમ કરવાથી વિધેય ભર ઉંઘમાં પડશે માલુમ પડશે. માણસ ભર નિંદ્રામાં હોય છે તે વખતે તેના શરીરના અવયવો જેમ ગમે તેવી રીતે પડેલા માલુમ પડે છે તેવી રીતે વિધેયના અવયવો પડેલા માલુમ પડે એટલે તરતજ માર્જન કરવું બંધ કરવું અને તેનો એકાદ હાથ ઉંચો કરી જોવો ને ઉંચેથી નીચે પડતો મુકવો અને તે જો મુવેલા માણસના હાથની માફક નિર્જીવ જેવો નીચે પડી જાય અગર ઉંચો કરેલો હાથ જ્યાં રાખ્યો હોય ત્યાં અધ્ધર તંગ સ્થિતિમાં જડ વસ્તુની માફક રહે અગર આંખનું પોપચું ઉપાડી જોતાં મડદાની આંખ જેવી સંકેત માલુમ પડેતો તેના ઉપર પૂરે પૂરી અસર થઇ છે એમ સમજવું. (વિધેય વિધાયકની આંખો સામુ ધારીને જોતો હોય છે ત્યારે કોઇ કોઇ વિધેયને વિધાયકના મસ્તકની આજુ બાજુ સફેદ પ્રકાશવાળો પ્રવાહ જોવામાં આવે છે તેમજ કેટલાકને વિધાયકની આકૃતિ ભયંકર લાગે છે, કેટલાકને વિધાયકનું સ્વરૂપ તદન બદલાયેલું માલમ પડે છે.)

નહી, તેમ તે વિષયને બીજા કોઇ શખ્સ અડકે નહીં તેની બહુ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સંકલ્પની દઢતા પણ વિધાયકે વિષયને જાગૃત કરતાં સુધી પોતાના મનમાં જારી રાખવી.

એક ને એકજ વિષય ઉપર વધારે વાર પ્રયોગો કરવાથી પ્રયોગ બહુ સારો થતો જાયછે અને બીજા નવા નવા પ્રયોગો પણ તેના ઉપર સહેલાઇથી થઇ શકે છે અને તેની મદદથી અદ્ભુત વાતો જાણી શકાયછે.

આ પ્રમાણે ઉંઘમાં પડેલાં વિષયની પાસેથી વિધાયકે દુર ખસવું નહીં તેમ તેની પાસે કોઈ આવે નહીં તેની સંભાળ રાખવી. જો વિષયને વધારે વાર ઉંઘમાં રાખી મુકવો હોય તો થોડી થોડી વારે તેના ઉપર ૫-૭ માર્જન કરતા રહેવું. જો તે ઉંઘમાં હોય તે દરમીયાન વિધાયકના હુકમ પ્રમાણે ન વર્તતાં પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલવા માંડે કે આગ્રહ કરે કે પોતે ગભરાતો હોય તેવી નીશાની બતાવે કે પોતાને ઉઠાડવાને કહે તો તેને જગાડી દેવો. વધારે વાર તેવી સ્થિતિમાં તેને રાખી મુકવો નહી. જો છાતીમાં ગભરામણ થવાનું જણાવે તો તે જગ્યાએથી બે ત્રણ માર્જન નીચે તરફ કરવાં અને તે વખતે તેની ગભરામણ દુર થાવો એવો વિધાયકે મનમાં સંકલ્પ કરવો એટલે તેને ગભરામણ દુર થશે.

(૨) બીજીરીત. વિષયને સુખાસને ખુરશી ઉપર બેસાડી તેની આંખોથી ૫-૬ ઉંચને છે ફુટે વીજળીક દડો (અગર તેવો દડો ન હોય તો તમારી આંગળી અગર કોઈ ચળકતો પદાર્થ-દાખલા તરીકે પેનસીલ અગર હોલ્ડરને છેડે સહેજ ગુંગળી હોય છે તેવી પેનસીલ અગર હોલ્ડર હશે તો ચાલશે) રાખી તેના તરફ જોવાને કહેવું અને પછી તે પદાર્થને ધીમે ધીમે હવે નીચે ગોળ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો અને તેની તેવી ગતી તરફ વિષયે પોતાની આંખના ડોળા તે ઉપર રાખવા (ફેરવવા) અને ઉંઘી જવાનો વિચાર કરવો પછી તે પદાર્થની ગતી વધારી તેનો ત્રણ-ચાર ઇંચનો વ્યાસ થાય તેવડો તે પદાર્થ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો. આ પ્રમાણે ૪-૫ મીનીટ સુધી કરવું અને પછી મુશ્કેલ વિષયો માટે વધારે વાર એટલે તેની આંખો બંધ થાય ત્યાં સુધી ચક્કર ચક્કર ફેરવવું. વિષયને આંખો બંધ થાય એટલે તે પદાર્થ ફેરવવો બંધ કરી તેને બાજુ ઉપર મુકી દેવો. તે પદાર્થ ચક્કર ચક્કર ફેરવતી વખતે વિધાયકે ધીમા સરળ મોહક અવાજમાં નીચે મુજબ કહેવું. 'તારા પોપચાં ભારે થાય

છે. તારી આંખો બંધ થાયછે" ઉપરના શબ્દો જરૂર પડે તો વધારેવાર કહેવા. વિષયની આંખો જો યોગ્ય વખતમાં બંધ ન થાય તો તેને તેની આંખો સખત બંધ કરવાનું કહેવું પછી વિષયના માથા ઉપર તમારા હાથની આંગળીઓ મુકો અને તેની આખોની ઉપર તેના કપાલ ઉપર તમારા અંગુઠા મુકો પરંતુ તે અંગુઠા એવી રીતે મુકો કે તેના છેડા લગભગ અડકતા રહે. પછી તે અંગુઠા કપાળના મધ્ય ભાગથી લમણા તરફ ધીમે ધીમે ખસેડવા આ પ્રમાણે નજીક મીનીટ કરવું. આંગળીઓ જે જગ્યાએ વિષયના માથા ઉપર રાખી હોય ત્યાંથી ખસેડવી નહીં તે ની તેજ જગ્યા ઉપર તે રાખી મુકવી. અંગુઠા ખસેડતી વખતે નીચે મુજબ કહેવું. "ઉંઘ-ઉંઘીજા-ઉંઘીજા-ઉંઘીજા-ઉંઘ-જા ઉંઘમાં જા-જાવ ઉંઘમાં જા-ઉંઘીજા-ઉંઘીજા-ઉંઘીજા વીગેરે ઉપરના શબ્દો ધીમા સ-રળ, ચોકસ અવાજમાં બોલવા જોઈએ.

આ પ્રયોગ કરતી વખતે વિધાયકે ઉભા રહેવું સારૂં છે

(૩) ત્રીજી રીત. વિધાયકની ડાબા હાથની આંગળીઓ વિષયના માથા ઉપર અને અંગુઠો તેના લમણા ઉપર મુકવો તેના જમણા હાથની આંગળીઓ વિષયના બીજા લમણા ઉપર અને અંગુઠો વાળની નીચે કપાળના મધ્ય ભાગમાં રાખવો. પછી જમણા હાથનો અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગથી ધીમે ધીમે નાકના મધ્ય ભાગ સુધી અગર જ-રૂર જણાયતો નાકના છેડા સુધી લેવો. આમ કરતી વખતે ડાબો હાથ અને જમણા હાથની આંગળીઓ જે જગ્યાએ રાખેલી હોય ત્યાંજ રાખી મુકવી. ઉપર પ્રમાણેની ક્રીયા ૪-૫ મીનીટ સુધી કરવી અને તે ક્રીયા કરતી વખતે બીજી રીતમાં જે સુચના "ઉંઘ, ઉંઘીજા વીગેરે બતાવી છે તે આપે જવી.

આ પ્રયોગમાં વિધાયકે ઉભા રહેવું સારૂં છે.

(૩) ચ પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિષયને સુખાસને બેસાડી તેની આંખો ઉપર જમણા હાથનો અંગુઠો જરા દબાણ થાય તેવી રીતે રાખી બાકીની આંગળીઓ તેના માથા અને કપાળ ઉપર રાખવી. પછી બન્ને બાજુએ એક બીજાની પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દ્રષ્ટિ મેળ-વવી; આમ કરવાથી જરા ઉંઘ આવ્યા જેવું જણાય એટલે પેહેલી રીત પ્રમાણે આરંભ કરવા.

આ પ્રયોગ વખતે વિધાયકે ઉભા રહેવું સારૂં છે.

(૪) ચોથી રીત વિધાયક પોતાના ડાબા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મુળ ઉપર મુકી તે હાથની આંગળીઓ વિધેયના મસ્તકના અર્ધ ભાગ ઉપર રહે તેમ કરો. પછી બીજે હાથે નીચેની તરફ માર્જન કરવા માંડો (ઉંઘ લાવવા માટે ઉપરથી નીચે માર્જન કરવું પડે છે અને વિધેયને જાગૃત કરવો હોય અગર તેના ઉપર પ્રયોગની અસર દુર કરવી હોય ત્યારે નીચેથી ઉપર જાય તેવી રીતે વિમર્જન માર્જન કરવા પડે છે) અને તે માર્જન વિધેયના મસ્તકના પાછલા ભાગથી શરૂ કરી તેના કમરના ઉંચે ભાગ સુધી જાય તેમ કરવા. માર્જન ધીમે ધીમે કરવા પણ તે કરતી વખતે જરા જરા દબાણ કરતા જવું અને તેજ વખતે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે ઉંઘવાની વિધેયને સુચનાઓ આપે જવી; આમ ત્રણ ચાર મીનીટ સુધી કરવું અને તેમ કરવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જશે. જો પેહેલી વખતે તે ઉંઘમાં ના આવે તો ફરીથી પ્રયોગ કરવો અને તેમ છતાં પ્રયોગ બરાબર ન ફાવતો તે દીવસે વિધેયને છોડી બીજે કોઇ પ્રસંગે અગર દીવસે તેના ઉપર ફરીથી પ્રયોગ કરવો.

(૫) પાંચમી રીત. પ્રથમ રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વિધેયને સુખાસન કરાવી પછી વિધાયકે તેના સનમુખ ઉભા રહી તેનો હાથ પોતાના હાથમાં પકડવો પણ એવી રીતે કે વિધેયની (Modian Nerve) મીડીયન નર્વ જે હથેળીના પૃષ્ઠ ભાગ ઉપર હોય છે, તે વિધાયકના અંગુઠા નીચે સારી રીતે દબાય. આટલું કર્યા પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિધાયક વિધેયે એકમેકની દૃષ્ટિ સામું ધારીને જોવું અને પછી આંખ થાકી મીંચાવા જેવી થાય એટલે વિધેયના ઉપર માર્જન કરવા માંડવા અને તેમ કરવાથી ઉંઘ આવી જાય છે

(૬) છઠ્ઠી રીત—કેટલાક વિધાયકો વિધેયની પીઠ ઉપર ઓચીંતી માંડી કેડ ઉપર ફક્ત માર્જન કરે છે અને તેથી વિધેયના ઉપર અસર થતી હોય તેમ માલુમ પડતાં તેની સામા આવી પ્રથમ રીતમાં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે માર્જન કરી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખે છે. જ્યારે વિધેયને અર્ધનિદ્રામાં નાંખ્યો હોય ત્યારે કેટલાક વિધાયકો અનુકુળ આકાર રહે તેવી રીતે પોતાના હાથની મુઠીવાળી તે મુઠી ગળી રાખી અંગુઠાથી જાણે કંઇ ચેકડામાં આવતું હોય તેવી રીતે માર્જન કરે છે અને તેથી વિધેય ગાઢ ઉંઘમાં આવી જાયછે.

(૭) સાતમી રીત—વિધેયની જમણી બાજુએ ઉભા રહી તમારા

ડાબા હાથનો અંગુઠો વિષયના નાકના મુળ ઉપર અને તમારી (ને ડા-થની આંગળીઓ તેના મસ્તકના ટોચ ઉપર રાખો. તમારો જમણો હાથ તમારી બાજુએ લટકતો રહેવા દો. પછી ઉંઘ લાવવા માટેની નીચેની સુચના ધીમા ગોકમ એક સરખા સરળ અવાજમાં બોલવા માંડો. તમારો એક સરખો સરળ અવાજ જેમ ઘડીયાળનું લોલક ચાલતાં એક સરખો અવાજ થાય છે તેવી રીતે થવો જોઇએ. "તમારી આંખો સખત બંધ થતી જાય છે-તમારાથી તે ઉઘાડી નહીં-તમને બધું અંધારૂં લાગે છે-તમને ઉંઘ આવતી જાય છે- ગાઢ નિંદ્રા થતી જાય છે-ઉંઘ આવે છે-ઉંઘ આવે છે-તમો ઉંઘમાં પડ્યા છો-તમને બધું ભારે લાગે છે-અંગ ભારે થયું છે-તમને એટલી ઉંઘ આવી છે કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું એટલે તમો ભરનિંદ્રામાં આવી જશો-એક-બે-ત્રણ-તમો નિંદ્રામાં છો-ભર નિંદ્રામાં છો-મારા શીવાય બીજા કોઇનો અવાજ સાંભળી શકશો નહીં. તમો ભર નિંદ્રામાં છો.

ઉપર પ્રમાણેના શબ્દો વિષયક પાંચ મીનીટ સુધી અને જરૂર જણાયતો ૧૦-૨૦ મીનીટ સુધી બોલે જવા કેટલાક અઘરા કલાક સુધી બોલે છે પણ જો તેટલો વખત લીધા છતા વિષય ઉંઘમાં ન આવે તો તે માટે તે વિષયને છોડી દેવા અને બીજે દીવસે તેજ વખતે તેના ઉપર ફરીથી ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ શરૂ કરવો. કેટલાક વિષયો થોડી મીનીટમાં ઉંઘમાં આવી જાય છે. અને તેમ થયા પછી ઉપરના શબ્દો બે ત્રીવાર બોલી બંધ કરવા અને પછી આગળ બતાવવામાં આવશે તેવી રીતે પ્રયોગની ખીલવણી કરવી.

(૮) આઠમી રીત. નખના મુળ આગળ દબાવી ઉંઘ લાવવાની રીત. વિષયને સુખાસને બેસાડી અગર સુવાડી તેની બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓના નખના મુળ આગળ તમારા અંગુઠાથી ધીમે ધીમે દબાણ કરો તે વખતે વિષયકે તેની આંગળીઓ વિષયની આંગળીઓની નીચે રાખવી જોઇએ વિષયની ઉપર બતાવેલી આંગળીઓની પીઠ ઉપરના પેરવા ઉપર અને નખ એ બેના મધ્ય ભાગ ઉપર દબાણ આવવું જોઇએ. દબાણ એક સરખી રીતે સખત જોઇએ. દબાણ બરાબર કેટલું આવે છે કે નહીં તેને માટે વિષયકે એક માસ વિષયને રોજ તેના ઉપર કેટલી બાબતે દેઇ વખતે વધારે અને કે.

દરેક વખતે વિષયને તેની આંખો બંધ કરી બેસવાને કહેવું અને પછી કેવી જાતના દબાણથી તેના ઉપર વધારે અસર થાય છે તે જોવું.

કેટલીક વખતે વિષયની આંગળીઓના છેડા ઉપર દબાણ કરવાથી જલદી ઉંઘ આવી જાય છે. દબાણ કરતી વખતે ઉંઘ લાવવાને જે સુચનાઓ આપવામાં આવે છે તે આપવી જોઇએ.

(૯) નવમી રીત. મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર ધીમેથી ટકોરા મારી ઉંઘ લાવવાની રીત—વિષયને સુખાસને પ્રથમ બેસાડવો અગર સુવાડવો. પછી ઘડીયાળના ટકોરાની માફક સમાંતરે ધીમે ધીમે વિષયના મસ્તકના આગલા ભાગની ટોચ ઉપર વિધાયકે ટકોરા મારવા શરૂ કરવા. તે ટકોરા મારતાં દરમીયાન ઉંઘ આવી જવાની ઉપર ભાર વેલી સુચના આપે જવી. વિષય આમ કરવાથી ઉંઘમાં આવે પણ તદન બેશુદ્ધ જેવો થાય નહીં તો વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિષયના મસ્તક ઉપર સજ્જડ મુકવી અને તેને કહેવું કે હવે તું ગાઢ નિંદ્રામાં આવી જઇશ અને તારાં નસકોરાં બોલવા માંડશે. તરતજ વિધાયકે પોતે જાણે ઉંઘનો હોય તેવા ચિન્હ કરવા અને પોતે ઘોરતો હોય તેવી રીતે નસકોરાં બોલાવવા. નસકોરાંનો અવાજ સાંભળી વિષય એકદમ ગાઢનિંદ્રામાં આવી જશે.

(૧૦) દશમી રીત—પ્રથમ વિષયને સુખાસને બેસાડવો અગર સુવાડવો પછી તેના માથાની ટોચથી નીચે તરફ માર્જન કરવા શરૂ કરવા. માર્જન કરતી વખતે વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિષયથી એક અથવા વધારે ઇંચ દુર રાખી તેને થોડી વાંકી વાળેલી હોવી જોઇએ. માર્જન ધીમે ધીમે કરવું જોઇએ, માર્જન ઘુંટણ સુધી કરવું જોઇએ. અને ઘુંટણ આગળ એટલે તે ઉપર ધીમેથી અટકવું જોઇએ. અને પાછો ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો જોઇએ પણ જો વિધાયકને હૃદયની નીચેના ભાગ સુધી માર્જન કરવું ઠીક લાગતું હોય તો તેણે ત્યાં સુધી માર્જન કરવા અને ત્યાંથી અટકી પાછા ઉપર પ્રમાણે માથાથી શરૂ કરી હૃદય સુધી માર્જન કરે જવા. માર્જન કરતી વખતે ઉંઘ લાવવાની સુચના જરૂર જણાય તો આપવી, નહીંતો તેમ કરવાની કંઇ જરૂર નથી. વિધાયકે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે કેટલીક રીતોથી કેટલાક વિષયો ઉપર વધારે અસર થાય છે અને કેટલીક રીતોથી બીલકુલ તેના ઉપર અસર થતી નથી. એક રીતથી એક વિષયને ઉંઘમાં નાંખી

શકાય તે ઉપરથી તે રીત બધા વિષેયોને લાગુ પડશે એમ સમજવું નહીં તેમ તે રીતથી એક કોઇ વિષેયના ઉપર અસર ન થાય તેથી તે રીત બીજાને લાગુ નહીં પડે એમ પણ સમજવું નહીં.

(૧૧) અગીઆરમી રીત. બીજી રીતેાથી જ્યારે વિષેય ઉંઘમાં આવી શકતેા નથી ત્યારે કેટલાક આ રીતનેા ઉપયોગ કરે છે. વિધાયક પેાતાના ડાબા હાથની આંગળીઓ વિષેયના મગજના મુગ્ધ ભાગ ઉપર અને અંદર દબાણ કરે તેવી રીતે તેના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મુકવી અને જમણા હાથનેા અંગુઠેા વિષેયના નાકના મુળ ઉપર અને આંગળીઓ તેના ડાબા લમણા ઉપર મુકવી, પછી ધીમે ધીમે ગેાળાકારમાં વિષેયનું માથું સહેજ સહેજ ફેરવવું. ઘડીયાળના કાંટા જે દીશામાં ફરેછે તે દીશામાં ફેરવવું. અને તે વખતે તેને ઉંઘમાં આવવાની ઉપર ભારવી છે તેવી સુચના આપવી. આ રીતનેા બરાબર ઉપયોગ કરવાને માટે વિધાયકે પ્રથમ ટેવ પાડવી જોઇએ.

(૧૨) બારમી રીત. આંખેા બંધ કરાવ્યા પછી આંખેાના પેાપચાં ઉપર અગર નાકના મુળ આગળના ભાગના મુળમાં બરાબર રીતે દબાણ કરવાથી કેટલીક વખતે વિષેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૧૩) તેરમી રીત. ગંધ સુંઘાડી બગાસાં વિષેયને ઉંઘમાં લાવી શકાય છે

(૧૪) ચૌદમી રીત. જ્યારે વિષેયનું ધ્યાન કેાઇ વસ્તુ ઉપર રહી શકતું નથી ત્યારે નીચેની રીત વાપરવામાં આવે છે.

વિષયને સુખાસને બેસાડી તેને કહેવું કે તારે ઉંઘી જવાનું છે. તે બરાબર વિવિધ અવસ્થામાં પેાતે નહિ એટલે વખત વિષયને પેાતાની તરફ એકીટશે જોવાને કહેવું તે પ્રમાણે વિષય વર્તી ન શકે તે માટે એટલે તમારે ધીમા એક સરખા મધ્યમ અવાજમાં ૧-૨-૩-૪-૫ એમ ૧૦૦ સુધી બોલે જવું અને એ રીતે તમેા બેાલતા હેા ત્યારે દરેક આંકડેા બેાલેા તે વખતે વિષયે પેાતાની આંખેા બંધ કરવાને અને ખેાલવાને આંકડેા બેાલવા દરમીયાન તેણી આંખ ઉઘાડવાને તેને સમજાવવું જો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એક સરખા મધ્યમ અવાજમાં તમેા ૨૦ આંકડા સુધી પેાહેાંચેા તેટલામાં ઘણુંક કેસમાં વિષય ઉંઘમાં આવી જાય છે. ઘણુંકેા ૩૫ આસુધી પહોંચતાં પેાતાની આંખેા બંધ થએલી રાખી શકે નહીં આવા કેસમાં ૯૦-૯૦ આંકડા સુધી તમારે કહેવું

જોતે જવા એકદમ તેમ જેમ આંકડામાં મણકા જરી તેમ વિધેય નહી દેખાતી જાણે વિધાયકના હવા પ્રમાણે ઉચારે છે અને ભય કરે તો ઉંઘ કપટ અભ્યાસ રીતે દેવતાના પ્રયત્ને ઉંઘ કરશે આરૂમ પાડે. આમ કરતાં કરતાં જ્યારે વિધેય પોતાનું મસ્તું બાજુપર નાખી દે અને તે ઉંઘમાં હાલતો ભાસ્યમ પડે એટલે ઉપર જે રીતો બતાવી છે તેમાંથી કોઇ અજમાવવી, વિધેય ઉપર આકર્ષણ કરવા અને તે વખતે આકર્ષણમાં આવવાની સુચના આપી જવી.

(૧૫) પંદરમી રીત. અન, વસ્ત્ર, વા જળ યા તેવી બીજી કોઇ કોઇ વસ્તુમાં સંકલ્પ ભરાવી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવાની શક્તિ નાંખી ને વિધેયને આપવું અને તેનો ઉપયોગ કરાવી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવો.

(૧૬) શોળમી રીત. વિધાયકે કપાળમાં આંકો કરી ને ઉપર વિધેયને ધારીને એક મિનીટ જોવાનું કહેવું અને વિધેય તે પ્રમાણે વર્તે તો તે ઉંઘમાં આવી જશે; તેમજ પંચધાતુની એક ગોળાકાર આકૃતિ બનાવી તે ઉપર ધ્યાન લગાડવાથી પણ તેવીજ દશા પ્રાપ્ત થાય છે, તેમજ કોઇ વસ્તુની દરેક બાજુએ દર્પણ જડી તે દર્પણને ગડુજ ત્વરિત ગતિ આપી તે દર્પણ ઉપર નેત્ર રાખવાથી પણ તેવીજ દશા ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૭) સત્તરમી રીત. હાથની હથેળી અને આંગળીઓ વતી એક વિધેયને એક બાજુ તરફ ધીમે ધીમે નીચમસર કેટલાક વખત સુધી માથાથી નીચે પગ સુધી થાબડતા જવું. પગ સુધી એ પ્રમાણે થાબડવા પછી ત્યાંથી મુઠી વાળી દેઇ અર્ધ ગોળાકારે હાથ ફેરવી માથા ઉપર લાવી ત્યાંથી પાછા ઉપર પ્રમાણે શરૂ કરવું. ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી આમ કરવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૧૮) અઢારમી રીત. વિધાયકે પોતાના ડાબા હાથના અંગુઠા અને પેહેલી અને બીજી આંગળીઓની વચમાં કોઇક ચળકતો પદાર્થ પકડી વિધેયની આંખોથી ૮-૧૦ ઇંચ છેટે રાખી તે પદાર્થ ઉપર વિધેયને તેની દૃષ્ટિ બાંધવાને કહેવું. તે પદાર્થ વિધેયની આંખોથી પોરે ઉચાણમાં રાખવો જોઇએ કે જેના ઉપર ધારીને જોવાથી આંખો થાકી જઇ ખેંચાવા માંડે. કેટલાક વખત આ પ્રમાણે કરવાથી વિધેયની આંખો સંકોચાવા માંડશે, ડોળા બાજુપર અગર ઉંચા જવા માંડશે અને કેટલાક વખત સુધી આ પ્રમાણે થાય એટલે વિધાયકે પોતાના જમણા હાથની પેહેલી બે આંગળીઓ છુટી રાખી લંબાવી વિધેયની આંખો તરફ લઇ

જવી અને તે આંખોની નજદીક જતાંની સાથે ઘણું કરીને વિષયની આંખો પોતાની મેળે મીંચાઇ જશે. વિષય પોતાની આંખો તે ચળકતા પદાર્થ ઉપરથી ખસેડે નહીં તેની કાળજી રાખવી જોઇએ.

(૧૯) ઓગણીસમી રીત. પ્રોફેસર હેઇડેનહેઇનની રીતે ઘણી સારી પણ સારી છે. (૧) એક સરખા સરળ અવાજે વિષયના લમણા અગર નાક ઉપર ધીમે ધીમે ટકોરા મારવા. (૨) ઘડીયાળના લોલકનો જેમ સમાન્તરે એક સરખો અવાજ થાય છે તેવીજ રીતે સમાન્તરે એક સરખો અવાજ વિષયની પીઠ પાછળ કોઈ વસ્તુ અગર ઘડીયાળ રાખી કરવો અને વિષયને તે અવાજ ઉપર એક ચિત્ત કરવા કહેવું અને તેમ કરવાથી વિષય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૨૦) ગેમ્બર્ડ અને બ્રેબોર્ડના અભીપ્રાય મુજબ મગાની ચામડી ઉપર ધીમે ધીમે ખંજવાળવાથી વિષય ઉંઘમાં આવી જાયછે.

(૨૧) પ્રોફેસર ડી લોઝની રીતઃ—પ્રયોગ કરવાની ઓરડીમાંથી વિરુદ્ધ મતવાળા અને નબળા કાળજા મનની કે તેનથી હરકત કરે તેવા હોય તેને બાહાર કહાડો અને બની શકે તો એક માણસ કરતાં વધારે માણસો પ્રયોગના ઓરડીમાં રહેવા દેવા નહીં. તે ઓરડીમાં વધારે અજવાળું કે [illegible] હોવો ન જોઇએ અને પ્રયોગ કરતી વખતે તમને કોઈ હરકત ન કરે તેવા બરાબર પેહેલેથી ગોઠવણ કરો. આટલું કરી રહ્યા પછી વિષયને તમારા સામે પેહેલા રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ખુરશીમાં બેસાડો પણ વિષયની નજર કરતા તમારી નજર જરા ઉંચી રાખો [illegible]

મેં કે, મૂકે કરા કરો આટલા ટેવ તેમ તેની અંગમાંની ક્રિયા સુધી ચાલી શકે, આ પ્રમાણે પ્રયોગ કરવામાં આવે કહે. આવી રીતે કરી તમને હરીફાઇ વખત તેવી રીતે ઉપર તેનું જાય. આવી રીતે જણાવ્યું કે તેવી રીતે થયું. પાછો આમાં ઉપર હાથ મુકી ત્યાં ઉઠાડ પછી કાંઇ થોડી પાસે કે આગળથી ફેરવી તેને ઉપર આવો તમને જે પેટ ઉપર હાથ ફેરવ્યા પછી ત્યાં કે એક હાથ રાખી પછી બગલ હાથમાં આવાનો તેના પેટ ઉપર ડાબે અને આંગળીઓ તેની અંગુલીઓની નીચે રાખી પછી ઉપર પ્રમાણે મુકેલ સુધી કરો અને પાની કરો તો પગની પાની સુધી કરો. ઉપર પ્રમાણે દશથી બાર સુધી કરે અથવા પાસે બાકાતની પેટ ઉપરથી તે કોઇ સુધી કરો. પેટનું આજીન ક્યાં પછી આખા ઉપર હાથ ફેરવાની જરૂર નથી. આખા શરીર સુધી આ પ્રયોગ કરવો અને તેમ છતાં કાંઇ ફાયદો માલુમ આવે નહીં તો પછી આ પ્રયોગ ને રોગ માટે રોજ ફેરવ અને બીજો કોઇ પ્રમાણે રોગ વખતે આ પ્રયોગ કરવો પણ ફેરવાનો આ રીત પસંદ કરવા નથી કારણ કે તે લાંબી અને કંટાળા ભરેલી લાગે છે.

કુદરતી અને કૃત્રીમ ઉંઘ. કુદરતી રીતે આવતી ઉંઘ અને પ્રયોગોથી લાવવામાં આવતી ઉંઘમાં, જાગૃતી અવસ્થા કરતાં, મગજની હોદી કમી હોય છે. નાડીઓ ધીમી ચાલે છે શ્વાસ ધીમો થાય છે અને આંખો ઉંચી અને અંદર પાણી જાય છે તેથી તેની ઉંઘમાં ફેર લાગતો નથી પરંતુ પ્રયોગથી લાવેલી ઉંઘમાં વિશેષને કુદરતી ઉંઘ કરતાં વધારે આરામ મળે છે.

ઉંઘમાં (કુદરતી) પડેલા મનુષ્ય ઉપર પ્રયોગ કરવાની રીત. ઉંઘમાં પડેલા મનુષ્યની પાસે તે જાગી ન ઉઠે તેવી રીતે ધીમેથી તેની પાસે જાઓ અને બહુ ધીમા અવાજે તેને નીચે પ્રમાણે કહો 'ઉંઘી જા, તું અનિંદ્રામાં છે—જાગ્રત નહીં—તું અનિંદ્રામાં જા—ઉંઘી જા—તું અનિંદ્રામાં છે. ઉપરની સૂચનાઓ (ઉપરોક્ત) દશથી બાર સુધી તેની નજીક ધીમેથી બોલ્યા કરવી. જો તે જાગૃત થવાનું કંઇ પણ ચિન્હ માલુમ પડે તો તરત અટકી જાઓ. નહીં તો. બાર—ચાર મીનીટ સુધી ઉપર પ્રમાણે સુચના આપે જાઓ. પછી તમારો હાથ તેના માથા ઉપર મુકી તેને કહો કે "મારા અવાજ શિવાય બીજા કોઇનો અવાજ તું સાંભળી શકીશ નહીં—તું અરઉંઘમાં છે પછી તેને કંઇ સવાલ પૂછો.

હાથમાં તરીકે તેને પુછો કે કેટલા વાગ્યા છે અગર તેને કહો કે તેને ગુલાબની વાસ આવે છે, બહુ મધુરી વાસ આવે છે. અને તમને તે જવાબ આપે ત્યાં સુધી પુછે જાઓ. અને જ્યારે [illegible] તે જવાબ આપે એટલે તેના ઉપર પ્રયોગની અસર થઈ છે એમ તમારે સમજવું. પછી તમારે જે સુચનાઓ આપવી હોય તે આપી જાઓ અને તમે તેને ઉઠીને જાઓ તે વખતે તેને બધું ભુલી જવાનું કહેવું. સવારમાં તે ઉઠે ત્યારે તેને પુછશો તો તે બધું ભુલી ગયેલો માલુમ પડશે.

ત્રીજી રીત એ છે કે તે ઉંઘતા મનુષ્ય પાસે ધીમેથી જઈ તેના મોં આગળ ૩-૪ ઈંચને છેટે તમારી (તોડી વાળેલી) આંગળીઓ રાખી * તેના મોં ઉપર અડક્યા શીવાય માર્જન કરવું. અને તે પ્રમાણે તેના માથાથી તે અંતઃકરણ સુધી ધીમે ધીમે માર્જન કરે જવું આવી રીતે કેટલાક વખત સુધી કરવું. પણ તે કરતી વખતે તમારી કોઈ પણ આંગળી તેને અડકે નહીં તેની પુરેપુરી સંભાળ રાખવી. આમ પંચ-સાત વાર માર્જન કર્યા પછી તેને ધીમે અવાજે કહેવું કે ઉંઘીજા-ઉંઘીજા-તું [illegible] છે. આમ કેટલીકવાર કહ્યા પછી માર્જન કરતાં બંધ કરવા અને તેના માથા ઉપર ધીમેથી હાથ ફેરવો. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તેને સુચનાઓ આપવી અને પછી તેને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રશ્ન પુછો અને તેના જવાબ કોઈ બરાબર જવાબ મળે એટલે તેના ઉપર અસર થઈ છે એમ સમજવું. જગાડવા માટે આગળ રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે કરવું

નિદ્રિતને બીજા સખસના કાબુમાં મુકવાની રીત.—કોઇ નિદ્રિત ઉપર પ્રયોગ કરી તેને ઉંઘમાં નાખ્યા પછી તેને બીજા કોઈ સખસના કાબુમાં મુકવાનો તમારો વિચાર હોય તો, તમારે [illegible] જવું તે નિદ્રિતને ફક્ત કહેવું એટલે કે વખત [illegible] તે [illegible] સખસનું નામ નિદ્રિતને કહેવું એટલે) [illegible] તેનો હુકમ માન્ય કરેલ અને તે [illegible] સુચનાઓ [illegible] જો તેને ઉંઘમાં નાખ્યો ન હોય અને [illegible] નિદ્રિતને તેના [illegible] [illegible] હોય તેને તે [illegible] [illegible] અને પછી તે નિદ્રિતને [illegible] પછી તેને તેની [illegible] કહેવું અને [illegible] કે [illegible] *

છે. જ્યારે વિષેય નિંદ્રામાં પડે છે તે વખતે તેના શરીરની. સ્થિતિ સ્વભાવીક રીતે માણુસ ઉંઘમાં પડ્યો હોય તે વખતના જેવી થઈ જાય છે તેથી તેને આવી ઉંઘથી બહુ આરામ મળે છે. જો માંદા માણુસને પ્રયોગથી આવી રીતે ઉંઘમાં નાંખવામાં આવ્યો હોય તો તેને તેથી ઘણી આશ્ચર્ય માલુમ પડે છે અને તેના અવયવો તેમની સ્વાભાવીક ગતિમાં આવી જવાના સંભવને લીધે તેના રોગને નરમ પડવાનો અને તે માંદા માણુસને તેથી શાન્તિ ઉપજવાનો પૂરો સંભવ છે. તે વખતે પાચન શક્તિ પણ તેનું કામ ત્વરાથી કરે છે તેથી આરોગ્ય વિષેયો ઉંઘમાંથી જાગૃત થવા પછી ભુખ લાગ્યાનું જણાવે છે. એટલે આવી ઉંઘથી એકંદર રીતે જોતાં ફાયદો ઘણો છે એ વાત નિ:સંદેહ છે. જ્યારે વિષેય આવી રીતે નિંદ્રામાં આવી જાય છે ત્યારથી તે વિધાયકના એક યંત્રની માફક બની જાય છે, તે યંત્રને વિધાયક જેમ ગતિ આપે તેવીજ રીતે તેની સ્થિતિ થઇ ગએલી હોય છે. એટલે તે વિધાયકને વશ થએલો માલુમ પડે છે તેના પોતાનામાં મનબળ કે શરીરબળ કંઈ રહેતું નથી પણ તે સઘળું તેના વિધાયકના હસ્તક રહે છે. નિંદ્રામાં આવ્યા પછી તેના ઉપર થોડા વધારે માર્જન કર્યાથી મુર્છાની સ્થિતિમા તે આવે છે. તે વખતે તે તદન મનબળ રહીત બની જાય છે તેનામાં પોતાનું રક્ષણ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી. તેથી વિધાયકે તે પરવશ પડી ન જાય તેને માટે પોતાના દ્રઢ સંકલ્પબળથી તેનું રક્ષણ કરવુ જોઇએ. કારણ કે આવી સ્થિતિ જ્યારથી વિષેયની થવા માંડે છે ત્યારથી વિધાયકની જવાબદારી વધતી જાય છે. અને જેમ જેમ વિષેય આવી સ્થિતિમાં આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેમ વિધાયકની જવાબદારી વધતી જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હવામાં અસંખ્ય સત્વો આપણી સ્થુળ દેહની બાજુમાં ચક્ષુઓથી દેખી ન શકાય તેવાં ભમ્યા ફરયા કરે છે અને તેઓ નિરાધીન સ્થિતિમાં પડેલા આવા વિષેયોના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાને ફાંફાં મારે છે અને તેઓને તેમ પ્રવેશ કરતાં અટકાવવાની તેવા વિષેયોમાં શક્તિ નહીં હોવાથી તેઓનું રક્ષણ કરવાની જોખમદારી વિધાયકને માથે રહ્યા કરેછે કારણકે જો તેનું રક્ષણ કરવામાં ન આવે અને કોઇ સત્વ આવા વિષેયના શરીરમાં પ્રવેશ કરી દે તો તેના મનનો રજુ (સાંધ) ઢીલો થઈ તેનો આખો ભવ બગડી જવાનો સંભવ છે માટેજ વિધાયકે તેનું રક્ષણ કરવાની જરૂર છે. આટલી બધી હાની જ્યારે વિષેય વિષયનિ

(Clairvoyance) અને પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટિ (Individuality) ની સ્થિતિમાં આવી પડે છે ત્યારે થવાનો સંભવ રહે છે. મુર્છાની સ્થિતિમાં પણ તેમ થવાનો સંભવ છે પણ તે સંભવ બહુ ઓછો છે છતાં પણ કેટલીક વખત વિષયકને વિષય કંઈ સ્થિતિ સુધી પહોંચ્યો છે તે માલુમ પડતું નથી માટે દરેક વખતે વિષયનું પૂરૂં રક્ષણ થાય તેવી સાવચેતી વિધાયકને રાખવાની જરૂર છે.

વાઢકાપ કરવાના કામોમાં વિષયને મુર્છા સ્થિતિમાં નાખવાથી સારૂં કામ કરી શકાય છે કારણ કે જ્યારે વિષય આવી સ્થિતિમાં હોયછે ત્યારે વાઢકાપથી થતી પીડાની તેને કંઈ પણ અસર થતી નથી. તેમજ વિધાયક તેને જાગ્રત કરે ત્યાં સુધી તેવા વાઢકાપથી તે જાગ્રત થઈ શકતો નથી. ક્લોરોફોર્મ વીગેરે હાનીકારક દવાઓ વાઢકાપ કરતાં જેઓ દાક્તરો વાપરે છે તે ન વાપરતાં જો દર્દીને કોઈ વિધાયકની પાસે આવી સ્થિતિમાં લાવી તેની રૂબરૂમાં વાઢકાપ કરવામાં આવે તો વિષય અને દાક્તરને ઉભયને હાની થયા શીવાય વાઢકાપનું કામ સારી રીતે થઈ શકે છે. હાલમાં અમેરીકા વીગેરે દેશોમાં વાઢકાપ કરવાના કામમાં આ વિદ્યાનો સારો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને આવી સ્થિતિમાં આણેલા દર્દી ઉપર હાલમાં દરરોજ વાઢકાપના કામો કરવામાં આવે છે અને તેવા દાખલાઓ સરકારી દફતરોમાંથી નીકળી આવે છે. તેમ હાલ અમેરીકા વીગેરે સુધરેલા દેશોમાં ઘણા દાક્તરો આવી રીતે કામ કરે છે. તેવા દવાખાના પણ ઘણા છે. કેટલાક વિધાયકો વિષય જ્યારે આવી સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે તેવી સ્થિતિમાં તે આવ્યો છે કે નહીં તેની પરીક્ષા કરવા ખાતર તે વિષયના પગમાં, હાથમાં વીગેરે અવયવો ઉપર ટાંકણીઓ ભોંકે છે અગર આંખોમાં પીંછા ફેરવે છે અગર તેવી જાતનું કંઈ કરે છે પણ તે દયાની નજરથી જોતાં તેમ કરવું વાજબી નથી, તેમજ તે વિષયને જાગ્રત અવસ્થામાં આવ્યા પછી પીડાકારક થઈ પડે છે માટે કોઈ પણ વિધાયકે તેવી રીત અજમાવવી નહીં.

અનુભૂતિ ([illegible]—Sympathy) ચમત્કાર કે ચિકિત્સા દેખાડવા માટે આ સ્થિતિ ઉપયોગી થઈ પડે છે. વિષય મુર્છાની સ્થિતિમાં આવ્યા પછી તેના ઉપર વધારે માર્જન કરવાથી આ સ્થિતિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આગળ આપણે જોયું છે કે મુર્છાવસ્થામાં વિષય તદન જડવત્ યંત્ર જેવો બની જાય છે અને તેને લીધે તે ભાન રહિત થાય છે અને

કેવળ વિધાયકના પ્રાણ [illegible] તેને [illegible] હેાય છે તેઓ વિધાયક [illegible] ચેષ્ટાઓ કે ચીન્હો કરે [illegible] અને [illegible] કરે છે. [illegible] તમેા તેની બાજુ [illegible] કરી [illegible] તે તમારી તરફ ખેચાય [illegible] તેમજ તમારૂં કહેવું તે [illegible] પ્રમાણે વગર વિચારે [illegible] છે [illegible] પાણી [illegible] પવાનું તેના હાથમા આપી તેને કહીએ [illegible] પીએ છે અને પૂછતા [illegible] અને પછી [illegible] સામા સાકી રહેલું પાણી તેને [illegible] તેથી [illegible] દુધને સ્વાદ જણાવે છે તેમજ [illegible] કડી ખાવાનું કહીએ તેા તે [illegible] સ્વાદ તે જણાવે છે; તેમજ [illegible] ધાર્યા પ્રમાણે તેનેા સ્વાદ [illegible] મેામા ચાવે અને તેનેા સ્વાદ [illegible]

જણાવે છે વીગરે વિધાયકના [illegible] અને કરે છે. પરંતુ કેટલીક વખતે [illegible] ઉઘડવાની, જોવાની વીગરે ઈંદ્રીઓ તેમનું [illegible] પૂછેલા સવાલેાના જવાબેા મળી શકતા નથી [illegible] ઉપર જે ત્રણ વિસર્જન માન કરવાથી તે [illegible] બરાબર જવાબ વીગરે આપી શકે છે. આ સ્થિતિ [illegible] સીવાય બીજા કેાઈ અન્ય સખસનેા બેાલ તે સાંભળી [illegible] રીતે જો કે મુંઝવણ પછી અનુગતિ સ્થિતિ [illegible] છે જ્યાં કેટલાક વિષયેા મુંઝવણમાં [illegible] સ્થિતિ [illegible] આવી જાય છે. જ્યારે [illegible] આ સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે [illegible] કહેવામાં આવે છે [illegible] કરે છે તેનું તેને [illegible] [illegible] પછી જાન હેાતું નથી પણ જો તેને તે [illegible] હેાય તેા તેને તે [illegible] અવસ્થામાં [illegible] થઈ રહે છે અને [illegible] કરવાનું કહ્યું હેાય તે કહેલે વખતે કરે છે [illegible] તેની તેને [illegible] કે જાન હેાતું નહિ. તેમજ તેને અમુક વખતે [illegible] કહ્યું હેાય તેા તે [illegible] વખત [illegible] છે. આ સ્થિતિમાં [illegible]

તેને બીડી દારૂ કે બીજી કોઈ વસ્તુનું વ્યસન કે ટેવ પડેલી હોય છે તે
સૂચનાઓ આપી રહેતે રહેતે છોડાવી શકાય છે, જાગ્રત અવસ્થામાં પ-
ડેલી કુટેવો-કેવી રીતે છોડાવી શકાય તથા તેવા બીજા ચમત્કારો કેમ
કરી દેખાડાય તેની થોડી વીધી લખવી અહીં અગત્યની ધારી તે નીચે
લખુંછું. અને તેજ વીધી પ્રમાણે તેવા તેને લગતા બીજા ચમત્કારો કર-
વા વિધાયકને અનુકુળ પડે તેવા તેણે પોતાની અક્કલ વાપરી કરી જોવા.

દ્રષ્ટિભ્રમ અને ઝાંઝવા ઉત્પન્ન કરવાની રીતઃ—(creating
illusions and hallucinations) જ્યારે વિષય આવી સ્થિતિમાં
હોય અને તમારે તેને તેની નજદીક એક સુંદર તળાવ દેખાડવાનો અને
તેમાંના માછલાંને તે લોટ આપતો હોય તેવો દેખાવ કરવા વિચાર હોય
તો તેની આંખો ઉઘડાવો તે પહેલાં તેવો દેખાવ છે તેમ તેને કહો.અને
તેને તે વખતે કહો કે જ્યારે તારી આંખો ઉઘડશે ત્યારે તે પ્રમાણે તું
તળાવ વીગેરે જોઈશ. પછી તમારા ડાબા હાથની આંગળીઓ તેના માથા
ઉપર અને અંગુઠો તે વિષયના નાકના મુળ આગળ રાખી તેને આંખ
ઉઘાડવાનું કહો. પછી તરતજ તેની આંખો ઉઘાડવામાં તેને મદદ થાય
તે માટે તેનું પોપચું તમારા અંગુઠાથી જરા જરા ઉંચું ખેંચો, પણ તે
છતાં જો તેની આંખો ઉઘડે નહીં તો તેના પોપચા ઉપર અંગુઠો મુકી
તેની ચામડી જરા ઉપર ખેંચવા માંડો અને તે વખતે તેને તેની આંખો
ઉઘાડવાની સુચના ચોક્કસ અવાજે આપે જાઓ. અને જેવો તે તેની
આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તમારા જમણા હાથથી તેના ઉપર માર્જન કરો,
તે માર્જન તેના કપાળ ઉપરથી શરૂ થઇ આંખો ઉપર થઇ એક હાથને
છેટે લેઇ જવો અને તેને આગળથી કરી કહેવું કે જો પેલું સુંદર તળાવ
છે—જો—જો—બરાબર ધારીને જો—કેવું સુંદર તળાવ છે. કેટલીક વખત
તેને બરાબર તળાવ દેખાડવાને માટે ત્રણ ચાર વખત આવી રીતે મા-
ર્જન કરવાની અને તે વખતે તેવી સુચના આપવાની જરૂર પડે છે.
પહેલી વખતે આમ કહ્યા છતાં તે જોઇ શકે નહીં તો તેથી નીરાશ થ-
વું નહીં પણ તેની નજીકજ તે તળાવ છે એમ કહ્યા કરવું અને તેમ
કરેથી તેને જરૂર તળાવ દેખાશે અને તે તળાવ દેખવાનું કહે એટલે
તરતજ તેને આટાની ગોળીઓ બનાવેલી આપવી અને તે માછલાંને ખ-
વાની રીતે ગોળીઓ નાંખતો હોય તેવી રીતે નાખશે. જરૂર અને ખુબ
જે. જરૂર. અને તેવીજ રીતે જ્યાં એક પણ તળાવ ન હોય ત્યાં ગુ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

આન થયેલું હિ-નાગ સ્નાયુઓ પણ તેવાજ મુજબ જકડેલા છે. તે વડી શકાશ વળી શકશે નહીં. તદ્ મેરી અને નાડીના અમલમાં નિયમસર થયા કરશે. આમ કરવાથી શરીર લાકડા જેવું અક્કડ બનશે અને તે ૯ મિનીટ ૧૪-૧૫ મણ ભાર ઝીલી શકવાની શક્તિવાળું બનશે. પછી વશ માંની ખુરશી ઉપાડી નાખવી. પરંતુ આવી સ્થિતિમાં આવેલી વિષયી ઉપર પ્રથમ એકાદ માણસને ઉભો રાખી અખતરો કરવો અને તેમ બરાબર થાય તો પછી બીજા માણસને ત્યાં ઉભો રાખવો પણ આ પ્રયોગ વધારે વાર સુધી લંબાવવો નહીં.

જડવત્ અવસ્થામાંથી જાગૃત અવસ્થામાં—એક-બે મિનીટ કરતાં વધારે વખત સુધી આવી સ્થિતિમાં આવેલા વિષય ઉપર મનુષ્યોનું કે બીજી કોઈ વસ્તુઓનું વજન રાખવું નહીં; પરંતુ તેટલો વખત થતાંજ ખુરશી ઉપરથી તે વિષયને કોઈ સ્થિતિમાં ઉભો રાખી તેને નીચે મુજબની સૂચનાઓ આપવી. તારા સ્નાયુઓ નરમ-ઢીલા થતા જાય છે. હવે તું જાગીશ ત્યારે તને સારૂં લાગશે. તને બહુ સારૂં લાગશે. આવી સૂચનાઓ આપ્યા પછી જાગૃત કરવાની જે આગળ રીત બતાવવામાં આવી છે તે પ્રમાણે તેને જાગૃત કરવો; અગર તેની આંખ ઉપર ફુંક મારવાથી અને તેની સાથે તે જાગવાની તેને સૂચના આપવાથી તે જાગૃત થશે.

વધારે આગળ વધેલા શિખાઉ કામ આ પ્રયોગ કરે છે. શિક્ષક કે ચમત્કારની ખાતર આ અમર આવા પ્રયોગનો કેડ [illegible] કદાપિ કરવો નહીં.

રમત ગમ્મતના પ્રયોગો.

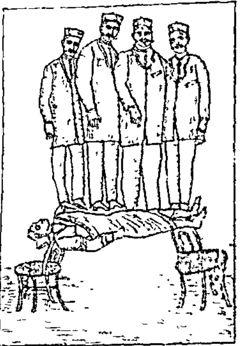
ખાનગી મીત્ર મંડળમાં, નાટકશાળામાં કે કોઈ જાહેર [illegible] પ્રેક્ષકોના આનંદની ખાતર કે શિક્ષણ [illegible] કરે છે, [illegible] વાનો તમારો વિચાર હોય તો તમારે [illegible] તેથી થતા ફાયદા તેમજ મનુષ્યની [illegible] વિવેચન થોડીવાર કરી, તેના [illegible] છે તે [illegible] બોલવું જોઇએ. (અને તે માટે [illegible] પ્રથમના અધ્યાયોમાં દર્શાવેલું છે તે [illegible] છએ.) તે વખતે પ્રેક્ષકોના મન ઉપર [illegible] દાખલો ખોટી રીતે અને [illegible]

પ્રયેાગોને આધિન થવાથી માઠી અમર થાય છે એવા વિચારો તદન ખેાટા છે. ઉલટું તેમ આધીન થવાથી આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે કેટલાક રેાગેા નાશ પામે છે અને આધિન થનાર વિષેય મનનેા નબળેા છે એમ તેથી કાંઈ થતું નથી. પ્રાચીન કાળમાં આપણા રૂષી મહર્ષીઓ આ વિદ્યાના બળથી કેવા કેવા અસહ્ય દર્દો મટાડી શકતા હતા, દશ્ય વસ્તુને અદસ્ય અને અદશ્યને દશ્ય કરી નાંખતા હતા વીગરે પ્રકારના ચમત્કારેા દેખાડતા તે હકીકત આપણા ધર્મ પુસ્તકેામાં સુપ્રસિદ્ધ છે. તેઓ પણ મનુષ્યજ હતા અને તેવી શક્તિ મેળવવાને જેવેા પ્રયાસ તેમણે ખેડયેા હતેા તેવેાજ પ્રયાસ જો આપણે ખેડીએ તેા તેમના જેવા થઈએ એમાં શક નથી એટલે તે ઉપરથી મનુષ્ય માત્રની શી અને કેટલી શક્તિ ગુપ્ત રીતે રહેલી છે તે પ્રેક્ષક જનેાના મન ઉપર સારી રીતે ઠસાવવું જોઈએ.

ઉપર પ્રમાણે કેટલુંક વિવેચન કર્યા પછી પ્રથમ શ્રેાતાજનેામાંથી અગર તમારી પાસે કેળવાયેલેા વિષેય હેાય તેા તેના ઉપર પ્રયેાગ કરવેા શરૂ કરેા. પણ જો શ્રેાતાજનમાંથી કેાઈને પ્રયેાગ સારૂ સુટી કાઢ્યેા હેાય તેા પ્રથમ તેના ઉપર આગળ પાછળ ખેંચવાના પ્રયેાગ શરૂ કરી પછી હાથ બાંધી દેવાના, આંખ બંધ કરાવી રાખવાના હાથ પગ ઠુંઠા બનાવી દેવાના પ્રયેાગેા પ્રથમ કરી પછી તેને ઉંઘમાં નાંખવાનેા પ્રયેાગ કરેા

પ્રથમ તે વીષેય જાગૃત અવસ્થામાં હેાય તેવે વખતે ઉપર પ્રમાણેના પ્રયેાગેા કરી પછી થેાડી ઉંઘમાં હેાય તે વખતે જુદી તરેહનેા પ્રયેાગ કરવેા અને તેવે વખતે જે દેખાવ થશે તેથી પ્રેક્ષકેાને ઘણી રમુજ પડશે અને બહુ હસાહસ થશે. આવા પ્રયેાગને માટે ૫–૭ વિષેયેાને પસંદ કરી તેમને ચંદ્રાકારમાં બેસાડી તેમની સનમુખ ઉભા રહી તેમને નીચે મુજબ કહેવા માંડેા

" તમારી આંખેા બંધ કરી ઉંઘવાનેા વિચાર કરેા. તમારી આંખેા તમને ભારે થતી માલુમ પડશે–તમારૂં અંગ પણ ઢીલીશ થતું જશે. તમને નિદ્રા વધારે આવતી જાય છે-ઘેનમાં પડી ગયા છેા–નિંદ્રામાં છે.–ભર નિંદ્રામાં–અઘેાર નિદ્રામાં છેા. હું કહું તે પ્રમાણે બરાબર સાંભળેા અને હું કહું તે બધું ખરૂં માનેા અને જ્યારે હું તમેાને તમારી આંખેા ઉઘાડવાને કહીશ ત્યારે તમારી પીઠ ઉપર મધમાંખેા બમબણી કરશે અને તમને ડંખેા મારતી હશે. "પછી દરેક વિષેયની પાસે જઈ તેની આંખેા ઉઘાડવાનું



પાનં ૭૪



કરી તે સ્થિર થયો કે તરતજ તેને તેની પીઠ ઉપર અધમાંથી સુવા-
ડી દઈ તેમ કહેવું અને તેજ વખતે તેની પીઠ ઉપર આંગળીથી સ્પર્શ
[illegible] કારણ કે તેની ગરદનમાંથી તેને કાંઈ છે
એમ તેના મન ઉપર અસર થાય. તેની આગે તેને કહેવું કે હવે જ્યારે
ધારું ત્યાં સુધીજ તો તને જ્યારે આવશે કરશે. પછી તે માણસ ઉઠવાને
અને કલ્પીત પાંખોના જોરથી અધરને કેવા કેવા ઠેકાણે ફેરફાર કરવા
કરે છે તે દેખાવથી પ્રેક્ષક જનોને ઘણી રમુજ થાય છે. પછી ફરી અજુ-
ને વિવિધ સ્થિતિમાં આણ્યા પછી જુદા જુદા અવાજો આવે તે જ્યારે
સાંભળે ત્યારે પોતાનો અને પોતાની જાત જાણે દેખાય તેમ બહુ
અજાયબ થશે.

તેવીજ રીતે વિષયોને બલુનમાં બેસાડી હવામાં ઉડાડવાનો અને
તેમને હીંદુસ્તાનની જુદી જુદી જગ્યાના દેખાવો બતાવવાનો પ્રયોગ કરી
દેખાડ્યા તેથી પ્રેક્ષકજનોને વધારે આનંદ થશે. તે માટે પ્રથમ બાર-
પાંચ વિષયોને આગળ બતાવેલી રીતોમાંથી કોઈ પણ રીતે તેમને ઉંઘમાં
નાંખો પછી તેમને કહેવું કે જ્યારે તેમની આંખો તે ઉઘાડશે (અક્ષર
થવાનું નહીં) ત્યારે હવાની અંદર તેમને એક બલુન માલુમ પડ-
શે તેમ કહી તેમને તેમની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જોવા તે તે-
મની આંખો ઉઘાડે એટલે હમે આગળ કરી તેમને પેલું બલુન
છે જુઓ તે નીચે આવે છે એમ કહી તેમના મુખ આગળ
આર્જન કરવા. તેમને પૂછતાં તે કહે કે બલુન દેખાય છે ત્યારે તેમને
જણાવવું કે તે નજદીક નજદીક આવતું જાય છે પછી કહેવું
કે તે નીચે આવી ગયું છે. જુઓ પેલી ટોપલી દેખાય તેમાં બેસી
જાય. તેમ કહી તેમને ઉપર બેસાડવા. પછી કહેવું કે હવે દોરડું
કાપી નખાયું એટલે તે બલુન હવામાં ઉડ્યું–હવે જુઓ આપણે ઉંચે
ચઢી ગયા છીએ. જુઓ પેલો મુંબાઈનો મીનારો દેખાય છે. બીજા મ-
કાનો પણ તેવી રીતે દેખાડો તેમ કરતા તેને અમદાવાદ જયપુર અ-
જમેર, દીલ્હી આગ્રા, કલકત્તા વીગેરે શેહરોમાં લેઈ જાવો પછી કલ-
કત્તેથી મુંબાઈ પાછા લાવતાં તેને દરીયાની સપાટી દેખાડવી અને દરીયો
દેખાય તે વખતે તેમને કહેવું કે તાન બલુનને કાગડાઓ આવ્યા મારી
ફાડી નાંખે છે અને તે બલુન હમણાં નીચે તુટી પડશે તો તમો ડુબી
જશો માટે એકદમ તેમાંથી નીચે કુદી પડી તરવા માંડો અને જોવા તે-
ઓ કુદી પડી તરવાનો દેખાવ કરતા હોય તેવે વખતે તેમને જાગૃત

કરો એટલે તેમની સ્થિતિ જોઈ તેમને પોતાને તથા પ્રેક્ષકજનોને ઘણુંજ હસવું આવશે. તેરીજ રીત મુજબ નીચેના પ્રયોગો કરવાથી પણ પ્રેક્ષક જનોને ઘણા હસાવી શકશો.

નાચતા રીંછનો દેખાવઃ—ત્રણ જણને ઉંઘમાં નાંખી એકને કહો કે તારી આંખ તું ઉઘાડીશ એટલે તું રીંછ છે એમ તને માલુમ પડશે. પછી તેની આજુ બાજુ એક દોરડું બાંધો. બીજાને કહો કે તારી આંખ ઉઘાડીશ એટલે તું મદારી માલુમ પડીશ-પછી તેની આંખ ઉઘાડી તેના હાથમાં તે દોરડું આપો, અને ત્રીજાને કહો કે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે મદારીની બેરી તું છે એમ તને લાગશે અને ઢોલીયાં ઉપરાવીશ.

પછી મદારીને રીંછ નચાવવાનું ગીત ગાવા અને રીંછ નચાવવા કહો-આમ કર્યા પછી જોનાર શખસોની પાસે જઇ ઢોલીયાં ઉપરાવા દેખાવ ઘણો રમુજી થશે.

હજામનો દેખાવ—બે જણને ઉંઘમાં નાંખો. એકને કહો કે તે હજામની દુકાનમાં છે. ઓરડીની વચમાં બે સામસામી ખુરશીઓ મુકો. પછી બીજાને કહો કે તે હજામ છે અને તેને આજે એક સારો ઘરાક મળશે. પછી અસ્ત્રા તરીકે તેને એક સાવરણી આપો અને તેને કહો કે તું તેને બરાબર ધાર ચડાવી રાખ કારણ કે તારા ઘરાકની દાઢી ઘણું સખત છે. પછી પેલા બીજાને કહો કે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે એક મહીનાની હજામત (જેટલા વાળ વધી ગયેલા) તને ચડી ગએલી માલુમ પડશે. પછી તેને તમો તે હજામની પાસે લઇ જઇ કહો કે જો ઘરાકની તું રાહ જોતો હતો તે આ રહ્યો. તે વખતે તે ઘરાકને કહેવું કે હજામ બહુ માથાફુટીયો અને આગલુ છે. પછી હજામને કહેવું કે તે ફરીને જવા માટે તો ત્યારે તેને રોકી રાખજે. પછી હજામને હજામત કરવા કહેવી અને થોડીવાર તેમ કરે તેટલામાં તે ઘરાકને જગાડી દેવો એટલે જોવો તે જવા જશે કે હજામ તેને પકડી રાખશે. આ દેખાવ બહુ હસાવનારો છે.

તેરીજ રીતે ડાક્તર પાસે દાંત કઢાવવાનો રમુજી દેખાવ કરી શકાય છે.

પ્યારનો દેખાવ—બે જણને ઓરડીની વચમાં ખુરશી ઉપર બેસાડી ઉંઘાડો. પછી એકને કહો કે જ્યારે તું આંખ ઉઘાડીશ ત્યારે તું સોળ વરસની સરખાગ કુમારીકા છું એમ લાગશે. અને બીજાને કહો કે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે તું તારી મજલીમાં એક ખુબ સુંદર છોકરી ત્યારે

માટે મોટેથી માધ્યમ પાસે તેની સાથે રાગ ગાવી પ્યાર કરો. પછી બંને ને કહો કે તમે બંને બહેરા છો માટે મોટેથી વાત કરો. થોડીવાર મોટેથી વાતચીત કર્યા પછી તેમને કહો કે એક બીજાને ભેટી ચુંબન લ્યો અને જ્યારે તેઓ આ પ્રમાણે એક બીજાને ભેટી ચુંબન લેતા હોય તે વખતે તેમને જાગ્રત કરો. હસવાનો રમુજી દેખાવ છે. તેજ પ્રમાણે સાથ રહી સાથ-પ્યાર કરવાનો દેખાવ કરી શકાય છે.

હસવાનો દેખાવ.—૨-૪ માણસોને ઉઠાડો અને તેમને કહો કે તેઓ આંખ ઉઘાડશે એટલે પેટ ઉપર તેમને ગલીગલી થતી માલુમ પડશે અને તેમને બહુ હસવું આવશે અને જેમ જેમ હસવું બંધ કરવાને મેહેનત કરશે તેમ તેમ વધારે હસવું આવશે. બહુજ હસવા દીધા પછી હસતા હોય તે વખતે જાગૃત કરી દેવા.

દિવ્ય દૃષ્ટી:—દિવ્ય દૃષ્ટિ (clairvoyance) દિવ્યદૃષ્ટિ દરેક વિષય ઉપર થાય તેવો કોઇ ચોક્કસ નીયમ નથી. તેમજ દરેક વિધાયક વિષયને તેટલી હદ સુધી લેઇ જાય તેવો પણ કોઇ નીયમ નથી. વિષય વિધાયક ઉત્તમ યોગ્ય હોય છે ત્યારેજ આ અવસ્થા સુધી વિષયને લેઇ જઇ શકાય છે. કેટલાક વિષયો એવા હોય છે કે તેમને મૂર્છા સ્થિતિમાં લાવી શકાતા નથી. કોઇ અનુવૃત્તિ અવસ્થાથી આગળ વધી શકતા નથી. ત્યારે કોઇ વિષય એવો હોય છે કે તેને દિવ્યદૃષ્ટિથી પણ આગળની અવસ્થામાં લેઇ જઇ શકાય છે માટે જો કોઇ વિષયને આ અવસ્થામાં આણી શકાય નહીં તો તેથી વિધાયકે તે બાબત ચીંતા કરવાની નથી. તોપણ તેને થોડા દીવસ તે બાબત યત્ન કરવો જારી રાખવો જોઇએ કારણકે કોઇ કોઇ વિષયને દશ-બાર દીવસે તેની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થા જો વિષયનું શરીર મંદવાડ, દીરદીરીઆ કે બીજા કોઇ કારણથી શીથીલ થઇ ગયેલું હોય છે તેનામાં જલદી ખીલી નીકળે છે કારણકે જ્યારે સ્થુળ શરીર શીથીલ થએલું હોય છે ત્યારે તે સખસનો સુક્ષ્મદેહ વધારે જાગૃતીમાં હોય છે. આવી અવસ્થામાં વિધાયકને વિષયનું રક્ષણ કરવાની બાબતમાં બહુજ સંભાળ રાખવાની છે. કારણકે જો તેમ ન કરવામાં આવે તો કેટલીક વખતે વિષય ગાંડો થઇ જાય છે અને કેટલીક વખતે તેને જાગવાનો હુકમ આપ્યા છતાં તથા તેની તે બાબતની રીતો અજમાવ્યા છતા તે જાગવાને ના પાડે છે અને તેથી તેનું મૃત્યુ થવાનો સંભવ રહે છે. કેટલીક

વખતે તે વિવિધ દેખાવો દેખે છે અને તેથી ડરે છે અગર રડવા માંડે છે અગર તે મમતાનો હોય તેવા ચિન્હો કરે છે અગર બરાબર જવાબ દે નહીં અગર ગભરાયા વાતો કરતો માલુમ પડે તો તરતજ વિચારકે તેને જગાડી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કારણકે આમ થાય ત્યારે તે તમારા કબજામાંથી છુટી બીજા આરંભ સત્તાને વશ થતો જાય છે એમ સમજી તેને તેમાંથી બચાવવાને માટે જેમ બને તેમ જલદીથી જાગ્રત કરી દેવો. આ અવસ્થા આજુબાજુના ઉપર પ્રમાણે અવલંબે છે માટે વિચારકે બહુજ વિચાર કરીને આગળ પગલાં ભરવાં જોઇએ. જો તેને પોતાને મનમાં કંઇ પણ ખોટી રહેતી હોય તો તેવા પ્રયોગથી તેને દૂર રહેવું બહુજ સલામતી ભરેલું છે. અનુભવિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછીજ આ અવસ્થા ખીલે છે એટલે તેને વખતે અદ્રશ્ય દેવની પૃથ્વીની શક્તિનો બહાર ખીલી નીકળે છે અને તેથી તેને સર્વ વસ્તુઓ સાફ માલમ પડે છે. વર્ણનો સ્થૂલ પડદો તેનાથી દૂર થાય છે. કેમ કહ્યું કે બીજી દિશાનું આવરણનો પ્રતિબંધ તેની આગે આવતો નથી. તેથી તે ભુત વર્તમાન અને ભવિષ્યની સર્વે વાત જાણી શકે છે, અને તેટલે દૂર કોઇ વસ્તુ પડી હોય તે જોઇ કહી શકે છે કે આયુષ્યમાને તે વસ્તુ પડી છે તેવીજ રીતે તેની સઘળી હકીકતો કહી દેવાની રીતે ખીલી નીકળે છે. જ્યારે આવી અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થાય છે

[illegible]

પછી ખરી વખત સાંભળવાની ઈંદ્રીનું સ્થાન તેના કાન આગળથી ખસી જઈ હાથની આંગળીઓના ટેરવાં અગર પેટ ઉપર આવેલું માલુમ પડે છે તેથી વિધાયક તેને તેના કાન આગળ કહે તો પણ તે સાંભળી શકતો નથી. પણ બદલાએલા સ્થાન ઉપર જો તે બોલે તો તેનો જવાબ તેને તરત મળે છે તેવીજ રીતે જોવાનું અસલ સ્થાન બદલાઈ તે મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર કે કપાળે, પેટ ઉપર કે સમભાગ તેવા સ્થાનમાં ગયેલું લાગે છે અને તેથી કોઈ લખેલો કાગળ કે ચોપડીનું પાનું તેના બદલાયેલા સ્થાન ઉપર મુકીએ તો તે વાંચી શકે છે. ઘણી ખરી વખતતો ઉપરના બતાવેલા સ્થાનોએ તેવી ઈંદ્રીઓનું સ્થાન થાય છે પણ કેટલીક વખત તે શીવાય બીજા સ્થાનોએ પણ જાય છે માટે વિધાયકે પ્રયોગ કરતી વખતે જુદા જુદા સ્થાન તેવી ઈંદ્રીઓ માટે અજમાવી જોવા જોઈએ. કેટલાકને પેટ ઉપર ચોપડી મુકી વાંચતા મેં જોયાછે.

અનુવૃત્તિની સ્થિતિમાં વિષય આવે ત્યાર પછી તેના ઉપર પાંચ-સાત માર્જન કરવાં પછી તેને કંઈ ગભરામણ થાય છે કે કેમ તે પુછી જોવું. જો ગભરામણ થવાનું તે જણાવે તો ગભરામણની જગ્યાએથી છેક પગની એડી સુધી બે ત્રણ માર્જન કરવાં એટલે તેની ગભરામણ બંધ થશે. પછી વિષયને નાની નાની વાતો પુછવા માંડવી. પછી કોઈ સખસ ત્યાં હોય તેના હાથમાં કોઈ વસ્તુ-દાખલા તરીકે રૂપીયો, કુંચીઓ, પૈસો કે એવી બીજી કોઈ વસ્તુ આપી તેનો હાથ આપણા એક હાથમાં રાખી આપણો બીજો હાથ વિષયના હાથમાં મુકી તેને શું વસ્તુ છે તે પારખવા કહેવું; તેને ધીમે ધીમે આગળ વધારવો એકદમ આગળ વધારવા જતા વખતે ગપારો મારી દેવાનો સંભવ છે તેથી ધીમે ધીમે તેને સવાલો પૂછતાં જવાં; પ્રથમ તેને કેવું લાગે છે તે પૂછતાં વિધાયકનો હાથ તે દબાવશે અને કહેશે કે કઠણ લાગે છે. ત્યારે પૂછવું કે તે શું છે-જવાબમાં તે ધાતુ કહેશે. ધાતુ કહે એટલે તેનો કેવો આકાર છે-પછી રંગ કેવો છે-પછી તે શું છે-પછી તેની સાલ કહે છે. વીગેરે સવાલો ધીમે ધીમે આગળ પૂછતા ચલાવવા. પરંતુ તે બીજા માણસે હાથમાં શી વસ્તુ લીધી છે તે વિધાયકે પેહેલેથી જાણવી જોઈએ નહીં. પછી કંઈ વંચાવવું હોય તો કોઈ બીજા સખસને પાસેના ઓરડામાં જઈ તેમાં કંઈ લખી તે કાગળ બીડીને વિષયને આપી અગર તમારી પાસે રાખી તેને વાંચવા કહેવું પણ તેવે વખતે ઉતાવળ કરવી નહીં.

આટલું તે કરી રે પછી તપાસમાં જો તેનું ઠરેલું બરાબર ખરૂં માલુમ પડે એટલે જે ઓરણમાં તપેલ હોય તે ભિંડાની ... કર્યું ... આ કાં આપણ પોતે છે તે અજાણતાં ... બહારની અંદર કેમ કેમ માલુમ કેવી રીતે કરવી વિગેરે પછીતે ... કાં આપણ જેટલા છે તે પૂછપરછ ... તેવીજ રીતની ... આપણ ... તમારે જે ... કે ... તો ... તમોને તે ... [illegible]

[illegible]

[illegible]

થતી નથી. તેનો પ્રાણ વધારે ખીલી શકતો નથી. માટે આ અવસ્થા માટે જો કોઈ બુદ્ધિમાન, હુંશીયાર શાન્ત સ્વભાવવાળો વિષય હોય તો સારો લાભ થઈ શકે છે.

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ વિશ્વદૃષ્ટિનો, ચમત્કાર બતાવવામાં ઉપયોગ કરે છે પણ જો આ અવસ્થાનો બીજાના રોગ જાણી તે મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય. હાલમાં અમેરીકા વીગેરે દેશોમાં આ વિદ્યાના બળથી રોગ મટાડવાની ઈસ્પીતાલો ઉઘાડવામાં આવેલી છે તે વાત આગળ જણાવી ગયા છીએ, ત્યાં તેઓ તેમની સાથે શરીર ચિકિત્સા, રોગો સંબંધી જ્ઞાન ધરાવનાર તથા ઔષધીઓનાં ગુણદોષથી કંઈક માહીત હોય તેવા વિશ્વદૃષ્ટિ સુધી કેળવાયેલા એકાદ વિષયને રાખે છે અને તેની મદદથી કેટલાક અસાધ્ય દર્દો તેઓ મટાડી શકે છે. તેઓ તે વિષયને આવી અવસ્થામાં આણ્યા પછી દર્દીઓને શો રોગ થયો છે અને તેને શી દવા આપવાથી મટશે વીગેરે એવા સવાલો પૂછી તેના જણાવ્યા પ્રમાણે રોગીઓના સંબંધમાં વર્તન કરવામાં આવે છે અને તેમ કરવાથી દર્દીઓને ફાયદો થાયછે. તેમજ જો દર્દી પોતે હીસ્ટીરીઆ મગજ અને નાડીની નબળાઈથી પીડાતો હોય તો તેને આવી દશામાં જલદીથી આણી શકાય છે અને જ્યારે તે આવી દશામાં આવે ત્યારે તેને તેના દર્દ સંબંધી જે હકીકત પૂછશો—તેમ તેને કઈ દવાથી આરામ થશે-ક્યારે આરામ થશે વીગેરે પૂછેલા સવાલોની બરાબર સૂચના તે આપશે. તેઓ તેમના શરીરમાં રોગનું સ્થાન ક્યું છે અને કેવી રીતે ખમાડ થયો છે. એ વીગેરે સર્વ તે વર્ણવી શકે છે આપણા દેશમાં હજુ પણ કંઈ ગુમ થએલી વસ્તુ શોધી કઢાવવી હોય ત્યારે કેટલીક જગ્યાએ હાજરત ભરી તે જોવામાં આવે છે અને તેવે વખતે ૮–૧૨ વરસ સુધીના બાળકને બેસાડીને તેને કાંતો દીવાની જ્યોતમાં, અગર તેની હથેળીમાં મેશનો ગોળ ડાઘ પાડી અગર થાળીમાં પાણી ભરીને જોવરાવે છે અને જેના ઉપર આ ક્રીયા પૂર્ણ થાયછે તે જુદી જુદી બનેલી વાતો-વસ્તુ ક્યાં પડી છે-કોણ લેઈ ગયું છે વીગેરે જણાવે છે-બધા બાળકો આટલી અવસ્થાએ પોહોંચતા નથી. આ પ્રયોગ પણ આ શક્તિનો હશે એમ લાગે છે.

વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રયોગના સંબંધમાં ધ્યાન રાખવા લાયક નીયમો.

૧. વિષય, વિદ્યાર્થી ઉભય ઉત્તમ દરજ્જાના હોવા જોઈએ

૨. બન્ને થોડો વખત ભેગા રહેલા અગર પરસ્પર પ્રેમી અને વિશ્વાસુ હોવા જોઇએ. આ વિદ્યામાં વિષયને શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

૩. આસમાન તુટી પડશે તોપણ આંચકો નહીં ખાતાં મારો સંકલ્પ હું પુરો કરીશ એવો વિધાયકમાં દૃઢ નિશ્ચય હોવો જોઇએ.

૪. વિષયને એક કલાક કરતાં વધારે શ્રમ આપવો ન જોઇએ. તેમ તેની પાસે કંઇ પણ અયોગ્ય કૃત્ય કરાવવું નહીં.

૫. પરસ્ત્રીને મા, બ્હેન, પુત્રી બારક દૃષ્ટિ રાખી ઉપાય યોજવો; નહીં તો અસર થશે નહીં.

૬. વિષયને સુખાસને બેસાડેલો અગર સુવાડેલો હોવો જોઇએ. તેમ તે સ્થળમાં બની શકે તો સુગંધી પદાર્થો—અગરબત્તી, ધુપ વીગરે બાળવા જોઇએ તેમ પુષ્પ, અત્તર વીગરે સુગંધી પદાર્થો રાખવા જોઇએ.

૭. પ્રયોગ કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં—આજ નહીં થાય તો કાલ કરીશું એવી ધીરજ રાખવી.

૮. પ્રયોગ વખતે વિધાયકનો જમણો સુર ચાલતો હોય અને વિષયનો ડાબો ચાલતો હોય તો વધારે સારૂં કારણકે તેમ હોય તો જલદી અસર થાય છે.

૯. પ્રયોગના આરંભથી તે આખર સુધી વિધાયકે વિષયથી દૂર ખસવું નહીં.

૧૦. વિષય જ્યારે કહે કે મને તકલીફ થાય છે, વા ગભરાઉં છું વા મને જગાડો, વા તમારી આજ્ઞાનુસાર વર્તે નહીં યાને તમારી આજ્ઞા ઉલ્લંઘન કરે વા નાડી સ્થાનપરથી ખસે વા તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર દેતાં અટકી જાય વા હોઠ ફરકવા માંડે વા નાક સકોડે વા કોઈ શબ્દ કહેવાથી ગભરાતો માલુમ પડે વા આવી અવસ્થામાં કલાક સવા કલાકથી વધારે વખત રહે ઇ.ને ત્યારે તમારે તેને વિસર્જન માર્જન કરી અગર આજ્ઞા કરી જાગૃત કરવો.

૧૧. આ અવસ્થામાં બનેલી અને તેને જોયેલી બીના વિષયને યાદ રખાવવાની જરૂર ન હોય તો ભુલી જવાને કહેવું—જાગૃત થતાં તે ભુલી જશે.

૧૨. અશક્ત રોગી હોય તો ત્રણ દીવસથી વધારે વખત શ્રમ ન દેવો.

૧૩. જે સ્થળમાં તમો પ્રયોગ કરતા હો ત્યાં તમારા તેમજ વિષયના શુભચિંતક મનુષ્યો સીવાય બીજાને રાખવા નહીં—જે હોય તેમને

પણ ઠક બેસાડવા. તે ઘણા ઇચ્છે હોવું જોઈએ. ઇત્યાદિને ત્યાં પણ હોવો ન જોઈએ—પ્રકાશ હોવો ન જોઈએ.

૧૪. પ્રયોગ કરતી વખતે વિધિના શરીર ઉપર ભાર કે પેટથી કપડાં ન જોઈએ.

૧૫. એક વિધિ ઉપર જે રીત પ્રથમ દીવસે અજમાવી હોય તેજ રીત તે વિધિ ઉપર બીજી અજમાવવી. રોજ તેના ઉપર જુદી જુદી રીતો અજમાવવી નહી.

૧૬. જો વિધિ પેટનું સ્થાન બતાવે તો પછી તેને કહેવું કે હું તને શક્તિ આપું છું. તમે રોગને જુઓ અને ત્યાંથી હાથોને ભાગમૂળ પકડીના નીચે ગતેથી ઝારો. એમ કરીને તેની છાતીથી તેના કપાળ તરફ પછી ફેરવજો. તેને હાથ અડકાડવો નહી અથવા તે વખતે વિધિના માથા ઉપર ૪–૫ મીનીટ સુધી હાથ રાખવો અને એમ કરવાથી તે પીડાનો રોગ કઢાશે અને પુછો તો એમ કહું છું તેમ કરીશ પરંતુ જો તમારી શક્તિ આપવા છતાં તે રોગ કઢાશે કહેતો નથી એમ કહે તો તેને માટે ઉપાય પૂછવો–તે તે બતાવશે–અને તેના બતાવ્યા પ્રમાણે કરશો તો રોગ જશે.

૧૭. જો વિધિની પાસેથી બીજા કોઈ રોગીની અવસ્થા બાબત પૂછવું હોય તો અનુલોમ કરાવી પૂછવું. પુછેથી તે બતાવશે અને તેના કહ્યા પ્રમાણે કરવાથી રોગીને આરામ થશે.

૧૮. જો વિધિ ભણેલો હોય તો કાગળ લખી અથવા પુસ્તક પાસે હોય તો તે વિધિના હાથમાં–માથા કે છાતી ઉપર મુકો તો તે વાંચી બતાવશે અને જો અભણ હોય તો કોઈ વસ્તુ તમારી પાસે સંતાડી રાખીને કે બીજા કોઈના હાથમાં રાખીને પુછશો તો તે બતાવશે–પછી મકાનની અંદરની વસ્તુ ચીજો વિષે પુછશો તો તે પણ બતાવશે.

ઉપરના જે નિયમો બતાવ્યા છે તે વિધાયકને ઉપયોગી થઈ પડે તે ધારી બતલાવ્યા છે માટે વિધાયકે તે વાતો બરાબર સમજી રાખવા જોઈએ કે જેથી કરીને પ્રયોગ વખતે શું કરવું અને કેમ વર્તવું તે બાબત વિધાયક મુંઝવણમાં પડી ગભરાય નહી.

પ્રત્યગ દષ્ટિ—પ્રત્યગ દષ્ટિવાને બધાનક અવસ્થા–હાલતે બીમ (Ecstacy) ની અવસ્થા જુજ જુજ વિધિને પ્રાપ્ત થાય છે. વિધ

દૃષ્ટિના છેવટના ભાગમાં જે ભય થવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે તેના જેવો ભય આ અવસ્થામાં માલુમ પડે છે અને તેથી વિધેય દિવ્યદૃષ્ટિની અવસ્થામાં છે કે પ્રત્યગદૃષ્ટિની અવસ્થામાં છે તે શોધી કાઢવું મુશ્કેલ લાગે છે. આ અવસ્થામાં વિધેય પૂરેપૂરો આનંદમાં પરોવાઇ જાય છે અને જે તે અદ્યાપી સુધી વિધાયકની આજ્ઞામાં રહી તેની આજ્ઞાનુસાર વર્તતો હતો તે હવે તેની આજ્ઞાઓ ઉપર ધ્યાન આપતો નથી. વિશ્વ દૃષ્ટિમાં બાહારની વસ્તુઓ તે જોઈ શકતો હતો. પણ જ્યારે તેને પ્રત્યગ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે બાહારની વસ્તુઓ જોવાની શક્તિ ઉપરાંત અંતરની ગુહ્ય બાબતો જાણી શકે છે. કેટલાકો આવી અવસ્થાને તત્વ દૃષ્ટિ સમાધિ–યાને તુર્યાવસ્થા (લહુત) કહે છે. આ સ્થિતિ આત્મ અનુભવની છે અને જો કદાચ આ સ્થિતિમાં વિધેય આવી જાય તો તેને આ સ્થિતિમાંથી પાછો અસલ સ્થિતિમાં લાવવો એ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. અને તેથી વિધેયને મરણને શરણ થવું પડે છે માટે આવી સ્થિતિમાં આવવાના કાંઇ પણ ચિન્હ જણાય કે વિધાયકે ન ગભરાતાં તરતજ વિધેયને જાગૃત કરવાના ઉપાયો લેઈ તેને જાગૃત કરી નાંખવો જોઇએ. યોગી લોકો પોતાના પ્રાણને પાછો તેવી અવસ્થામાંથી લાવી શકે છે ખરા પણ આવા પ્રયોગથી તેવી અવસ્થામાં લાવેલા વિધેયને તેની અસલ સ્થિતિમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાછો લાવવો ઘણોજ કઠીન છે માટે કોઇ પણ વિધાયકે વિધેયને તેટલી અવસ્થા સુધી લેઇ જવોજ નહીં.

વિધેય જાગૃત કરવાની રીત.—પ્રયોગ કરી રહ્યા પછી જ્યારે વિધેયને જાગૃત કરવો હોય ત્યારે નીચેની રીતોમાંથી કોઇપણ રીત અજમાવવી અને તેમ કરેથી વિધેય જાગૃત થશે. પરંતુ તે બરાબર રીતે જાગૃત થયો છે એવી તમારી પૂરેપૂરી ખાત્રી થાય ત્યાં સુધી તમારે તેને છોડવો જોઇએ નહીં. તમારે તે પણ બરાબર યાદ રાખવું જોઇએ કે માર્જન (વિધાન માર્જન) કરવાથી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી શકાય છે. અને વિસર્જન માર્જન કરવાથી વિધેયને જગાડી શકાય છે. બંને જાતના માર્જન વિધી પ્રથમ આગળ પાને ૩૨–૩૩ માં કહેવું છે તે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. તે જગાડવાની બાબતમાં વિસર્જન માર્જન વધારે ઉપયોગી છે એટલે નીચેથી તે ઉંચે તરફ દરેક બાજુએ ત્રણ–ચાર વિસર્જન માર્જન કર્યાથી વિધેય જાગી જાય છે. પરંતુ એવી રીતે વિસર્જન માર્જન કરતી વખતે, વિધેય સાવધ થઈ જાગ્રત થઇ જાઓ એવો

૯૮ સંકલ્પ વિધાયકે મનમાં કરવો જોઈએ. કેટલીક વખતે ફક્ત દૃઢ સંકલ્પ કર્યાથીજ વિષય જાગ્રત થાય છે. તેમજ કેટલીક વખતે તેના કાન આગળ બે હાથથી તાળી પાડી તે જાગ્રત થઇ જાય એમ તેને આજ્ઞા કર્યાથી તે જાગ્રત થઇ જાય છે. ઉપરની ગમે તે રીતે વિષય જાગ્રત થયો હોય છતાં જો તે પોતાનું શરીર ભારે લાગે છે કે માથું દુઃખે છે કે આંખો ભારે લાગે છે ને બળે છે વીગરે કોઈ જાતની ફરીયાદ કરતો હોય તે ભાગ ઉપર વિસર્જન માર્જન કરવું. આંખો ભારે થએલી અને બળતી જણાવેતો વિધાયકે પોતાના અંગુઠાથી આંખો જરા થોડો ભાર આપી ઘસવી અને પછી તેના મ્હોં ઉપર ઠંડક કરવા સારૂ ગુલાબજળ પાણી વીગરે છાંટવું અગર તેના કપાળ અને લમણાં ઉપર ઘી ઘસવું. પછી થોડીવાર સુધી તેને નીરાંતે આરામથી બેસવા દેઈ પછી તેને જે કામ કરવું હોય તે કરવા જવા દેવો. પરંતુ આટલા વખત સુધી વિધાયકને વિષયનો પાસેથી ખસવું ઉચીત નથી માટે તેને તેની પાસે બેસી રહેવું અને બીજા લોકોને તેને અડકવા દેવા નહીં. વિષયને જાગ્રત કરવાને ઉપર જે રીતો બતાવી છે તે શીવાય પણ બીજી રીતો છે. તેમ કેટલીક વખતે વિષય હઠીલો બની જાય છે અને જાગ્રત થતો નથી તેવી વખતે તેને કેમ જાગ્રત કરવો એ બતાવવાનું યોગ્ય લાગ્યાથી તે કુરીતો જણાવવાની રજા લઉંછું.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે કે માથાથી નીચે તરફ જે માર્જન કરવામાં આવે તે ઉંઘ લાવવાને માટે કરવામાં આવે છે અને જગાડવાને માટે તેથી ઉલટુંજ માર્જન કરવું જોઇએ એટલે નીચેથી ઉપર; અને તે ઉંઘ લાવતી વખતે વિષયની તરફ હથેળી રાખવામાં આવે છે તેને બદલે તેથી ઉલટું એટલે જાગ્રત કરતી વખતે હથેળીનો પૃષ્ટ ભાગ તેની તરફ રાખવો જોઇએ. ઘણાક વિષયો તો આવી રીતે વિસર્જન માર્જન કર્યાથી અને તે સાથે તેને ચોક્કસ અવાજમાં જાગ્રત થવાનું કહ્યાથી જાગી જાય છે; તેની સાથે વિધાયકે કેટલાક વખત સુધી તાળી પાડી અવાજ કરવો જોઇએ. અને જ્યાં સુધી વિષય પુરેપુરો જાગ્રત થાય ત્યાં સુધી વિધાયકે ઉપર પ્રમાણે કરવું જોઇએ. તેમજ ઉંધી રીતે વારંવાર પંખો નાંખવાથી પણ સારૂં પરીણામ આવે છે. તે જાગ્રત થયા પછી ફરીથી તે ઉંઘમાં ન પડે માટે થોડી મીનીટ સુધી વિધાયકે તેની તપાસ રાખવી જોઇએ. કંઈ પણ કર્યા શીવાય લાંબો વખત વિષયને એમને એમ રા-

ભી મુકવામાં આવે તો પણ તેના ઉપર થએલી અસર ધીમે ધીમે કમી થઇ પોતાની મેળે તે જાગી ઉઠે છે ખરો તો પણ તેને તેવી અવસ્થામાંથી જાગ્રત અવસ્થામાં કેમ આણવો તે જાણવું જરૂરનું છે માટેજ તે રીત બતાવવામાં આવી છે; વિષયને જાગ્રત કરતાં પેહેલાં અસર તે જાગે તે પેહેલાં તેને કેટલીક સુચનાઓ આપવી ડાહાપણ ભરેલી છે. માટે તેવે વખતે તેને કહેવું જોઇએ કે "તું જાગીશ ત્યારે તને ઘણું સારૂં લાગશે-તારૂં માથું પણ હલકું લાગશે-ઘણી રીતે તને સારૂં થશે-તું વધારે તદુરસ્ત થઇશ." આવી સુચનાઓ કેટલીકવાર સુધી તેને આપવી જોઇએ.

કેટલીક વખતે વિષયની પાસે ફોકસો લાવવાથી તે જાગી જાય છે કારણકે તેને જાગવાનો હુકમ થયો છે એવી તેના મન ઉપર તેથી અસર થાય છે.

ઢીલા વિષયને કેમ જાગ્રત્ કરવો તેની વિધી:—જ્યારે ઉપરની બતાવેલી રીતો પ્રમાણે વિષયને જાગ્રત્ કરી શકાય નહીં ત્યારે વિધાયકે વિષયને કહેવું કે " મારે તને જાગ્રત કરવો છે. ક્યારે જાગ્રત થઇશ ? જ્યારે હું સાત ગણી રહું ત્યારે જાગ્રત થઇશ " ? આમ પુછતા છતાં તમારા બોલવાનો જવાબ તે આપે નહીં તો જ્યાં સુધી તે સાત ગણી રહેવાની સાથે જાગ્રત થવાનું વચન આપે નહીં ત્યાં સુધી તેને તે પ્રમાણે કહ્યા કરો. તે પ્રમાણે જાગ્રત્ થવાનું વચન આપે ત્યારે તેને કહો કે " હવે તૈયાર થા-હું સાત ગણું છું. અને પછી ૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭ એમ તે સાંભળે તે પ્રમાણે મોટેથી પણ ગણો અને "સાત" એમ બોલો કે તેજ વખતે તમારા હાથની તાળી પાડો અને કહો કે "જાગ્રત થા-" "જાગ્રત્ થા" "આંખો ઉઘાડ તાજ-સાવધ થા" વિગેરે શબ્દો બોલવા. પણ જ્યાં સુધી વિષય પૂરેપૂરો જાગ્રત્ ન થાય ત્યાં સુધી વિક્ષેપન માર્જન કર્યા કરો અને તમારા હાથની તાળી પાડતા જાઓ અને તેજ વખતે ઉપર મુજબ તેને સુચના આપતા જાઓ. જો આ રીત અજમાવ્યા છતાં તમો તેને જાગ્રત્ કરી શકો નહીં (જો કે તેમ બનવું ભાગ્યેજ છે) તો તમારે તે વિષયને આગ્રહપૂર્વક કહેવું કે તેને જાગ્રત્ થવું જોઇએ અને તેને તે હવે ઉંઘવા દેનાર નથી. તારી વાતની મેં ઘણી કેમ બને છે અને તને હું અગાડીના વખત રહેનાર નથી. અને હું જાઉં છું નથી એમ કેહ કહ્યાથી તારૂં કંઇ વળનાર નથી. આટલું કહ્યા પછી તે જાગ્રત થવાનું તેની પાસેથી વચન લેઇ ને તરતજ જાગ્રત

થવાનું તેનું મન ન હોય તો પછી પાંચ મીનીટે ક્યારે તેને જાગ્રત થવાનું મન છે તે પુછી ખાત્રી કરી તેટલા વખત સુધી પડીરો. અને જ્યાં તેટલો વખત પુરો થઇ રહ્યો કે તરતજ તેની પાસે જઇ તેને કહેવું કે તારો કહેલો વખત પુરો થયો છે માટે હવે તું જાગ્રત થવાને તૈયાર છે કે કેમ અને તે બાબતનો તેની પાસેથી જવાબ લેવો. પછી તેને કહેવું કે "તૈયાર થા" હું ત્રણ ગણું કે તરતજ તારે જાગ્રત થવું. પછી ૧–૨–૩ ગણી ૩ ગણવાની સાથે જોરથી તાળી પાડો અને ઉપર પ્રમાણે સૂચનાઓ આપો. કેટલીક વખતે સમજાને ઉપરની તરફ પસવાથી તેમજ નાકના મૂળને તે તરફ પસવાથી અગર ચોપડી અગર તેવી બીજી કોઈ વસ્તુને તેમના નજીક લાવી જોરથી અફાળવાથી તેના ઉપરની અસર દુર થઇ તે જાગ્રત થાય છે. વિષયને જાગ્રત કરવાની તમારી શક્તિ બાબત મનમાં જરા પણ શંકા લાવવી નહીં. કારણકે તેમ થવાથી તે શંકાની છાપ વિષયના મગજ ઉપર પડી અને તેથી તે તમારી આજ્ઞા માનશે નહીં. જ્યારે વિષયને જાગ્રત કરવાની બાબતમાં વિધાયકને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારેજ તેને જાગ્રત કરવામાં ઘણી મુશ્કેલ પડે છે. કેટલાક વિષયો જાગ્રત થઇ પાછા તરત ઉંઘમાં પડી જાય છે. આવા વિષયોની બાબતમાં તેમને જાગ્રત કરતી વેળા આજ્ઞારૂપે કહેવું કે "આ વખતે જ્યારે તને હું જાગ્રત કરું ત્યાર પછી તું જાગ્રત રહીશ તને તરત ઉંઘ નહીં આવે–હવે તું બરાબર જાગ્રત રહીશ; બહુ જોરદાર રીતે તેને કેટલીકવાર સુધી આ પ્રમાણે કહ્યા કરવું જોઇએ પછી તેને જાગ્રત કરવો. જો બહુ હઠીલા વિષયને જાગ્રત કરવાનું હોય તો તમારે જે સ્થળે તે હોય તે સ્થળમાં શાંત સ્વભાવવાળા શીવાયના બીજા કોઈ સખસને ત્યાં રહેવા દેવો નહીં કારણ કે જો ત્યાં બીકણ કે ગભરાઈ જાય તેવા સખસો હોય તો તેથી વિષયના ઉપર અજાણપણે તેવી અસર થવાથી વિષય જાગ્રત થશે નહીં

બીજા વિધાયકે હીપનોટાઇઝ કરેલા વિષયને કેમ જાગ્રત કરવો—જેવી રીતે વિધાયક પોતાના વિષયને જાગ્રત કરે છે તેવીજ રીતે બીજા વિધાયકના વિષયને પણ જાગ્રત કરી શકાય છે. તો પણ જો તેને જાગ્રત કરવું મુશ્કેલ લાગે તો તમે તમારા વિષય ઉપર ઉંઘ લાવવા વીગેરેની જે રીતો કરો છો તેજ રીતો તેના ઉપર અજમાવો; ઉંઘવા વીગેરેની તેને કેટલીક મીનીટ સુધી સુચનાઓ આપો પછી તમારી

સુચનાઓને તે તરત માન્ય કરે છે કે નહીં તે જુઓ. એટલે કલ્પીત સુવાળ સુંધાડો વીગરે. જો તે તમારી સુચનાઓને માન્ય ન કરે તો ફરી તેના ઉપર તે રીત અજમાવો અને તમારા કહ્યા મુજબ તે વર્તે ત્યાં સુધી તે પ્રમાણે કરો. પછી મોઢમ રીતે આજ્ઞા કરી તેને કહો કે હું તને જે કંઈ કરવાનું કહું તે તારે તરતજ એકદમ કરવું પછી તેને એક પ્રકારે ફેરવો. તેના ઉપર પુરો કાબુ મેળવવા માટે આ પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આ પ્રમાણે કર્યા પછી હઠીલા વિષયોને જગાડવાની જે રીત ઉપર બતાવી છે તે અજમાવો અને તેમ કરશો એટલે તમારા પોતાના વિષયને જેમ જાગ્રત કરી શકો તે પ્રમાણે તેને જાગ્રત કરી શકશો.

હઠીલા વિષયને જલદી જાગ્રત કરી શકાય તેવી રીતે હીપનોટાઇઝ કરવાની રીત —જાગ્રત થવાની બાબતમાં વિષય હઠીલો છે કે કેમ તે નક્કી કરવાને માટે તમો તેના ઉપર તેના હાથ જોડાવી દેવાનો કે તેવો [illegible] પ્રયોગ કરો અને જો તેના હાથ જલદીથી છુટી જાય અને તેના હાથ તે જુદા કરી શકે તેમ તમો તેને કહો [illegible] તે જુદા કરી શકે નહીં તો તમારે અનુમાનથી માની લેવું કે જો સાધારણ રીતથી તેને હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવશે તો તેને જાગ્રત કરવા બહુ મુશ્કેલ પડશે. તેમ જો તેના હાથ જુદા થયા પછી તેનું મગજ ખુબ જ [illegible] માલુમ પડે તો તેથી તમારા ઉપરના મતને તેથી ટેકો મળશે અને [illegible] તેને જો સાધારણ રીતથી હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવશે તો જગાડતાં મુશ્કેલ પડશે. આવા વિષયોને સુચનાઓથી હીપનોટાઇઝ કરવા માંડ છે. ચકરાવ પદાર્થ ઉપર તેમની દ્રષ્ટી ઠરાવી તેમને હીપનોટાઇઝ કરવા નહીં.

આવા વિષયની પાસે તેને આરામ ખુરશી ઉપર બેસાડી તેને ઉંઘી જવાને કહેવું અને [illegible] સુચનાઓ આપતા જવાની છે તે તેના મુખ આગળ [illegible] તેને [illegible] પછી [illegible] કહેવું કે " [illegible] તને [illegible] તને જાગ્રત થવાને કહું તે વખતે એકદમ તેં જાગ્રત થવું [illegible] ઉપરની સુચનાઓ અને [illegible] તો તેને જાગ્રત કરવાની મુશ્કેલી [illegible] નહીં-જાગ્રત કરવાને [illegible] રીત તમો વાપરશો તેનું [illegible]

એકી વખતે ઘણાને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—એકી વખતે ઘણા સબજેકટોને હીપનોટાઈઝ કરવા હોય તો તે બધાને એક અર્ધ અંધકારમાં બેસાડો અને બધા તમને જોઈ શકે તેવી રીતે તેમની સનમુખ તમો ઉભા રહો અને તે બધાને તમારી આંખો તરફ સીધા જોવાને કહો. તેઓ તેમ કરે તે વખતે તેમાંનો દરેક જણ, તમો તેની તરફ જુઓ છો તેવું ધારે એવી રીતે તમો બધાના ઉપર તમારી આંખો ફેરવી જાઓ. પછી તેમને તેમના હાથ ભેગા કરવાનું અને તેને એક બીજા સાથે સજ્જડ દાબવાનું કહો અને તે વખતે તેમને જણાવો કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહીશ ત્યારે તમારા બધાનાં હાથ સજ્જડ ચોંટી ગયેલા માલુમ પડશે. પછી ૧-૨-૩ ગણો અને તેજ વખતે એકદમ જલદીથી કહો કે હવે તમારાથી તમારા હાથ છુટા પાડી શકાશે નહીં. જો તેમને ઉંઘમાં નાખવાનો વિચાર હોય તો તેમની આગળ ઉપર પ્રમાણે ઉભા રહી તેમને તેમની આંખો બંધ કરી ઉંઘી જવાનો વિચાર કરવા કહો. પછી નીચેના શબ્દો તમારે બોલે જવા—"તમારી આંખો સજ્જડ બંધ કરો—ઉંઘવાનો વિચાર કરો—તમારૂં માથું ભારે થતું જાય છે—તમને ઉંઘ આવતી જાય છે—તમારી આંખો ઘેરાવા લાગી છે—અંગ ભારે થતું જાય છે—તમે હાલી શકતા નથી—તમારી આંખો હવે સજ્જડ બંધ થઈ ગઈ છે—તમને ઉંઘ આવી છે—તમો નીંદમાં પડતા જાઓ છો—ભરનિંદ્રામાં આવ્યા છો—ભરનિંદ્રા થઈ છે—મારા શીવાય બીજાનો અવાજ સાંભળી શકશો નહીં—આટલું કર્યા પછી તમોને ઠીક લાગે તેમ કરો—જો તમારે તેમને હસાવવાની મરજી હોય તો તેમને કહેવું કે "જ્યારે તમારી આંખો ઉઘાડશો ત્યારે તમોને એક નવાઈ જેવો અને ગમત ભરેલો બનાવ બનેલો લાગશે—તે જોઇ તમને બધાને હસવું આવશે અને જેમ જેમ હસવાનું બંધ રાખવાનો યત્ન કરશો તેમ તેમ વધારે હસવું આવશે. પછી તેમની આંખો ઉઘાડવાનું કહી, કંઇ ગમત ભરેલી વસ્તુ થવાનું કહો અને તમે પોતે હસવા માંડો એટલે તે બધા હસવા માંડશે.

ટેલીફોનથી હીપનોટાઈઝ કરવાની રીતઃ—આવા પ્રયોગને માટે પ્રથમ તમોએ જે સબજેક્ટને આગી ઉંઘમાં નાંખ્યો હોય અગર જેના ઉપર જલદી અસર થતી હોય તેવા સબજેક્ટને પસંદ કરી ટેલીફોનનું સાંભળવાનું ભુંગળું કાને લગાડવાનું કહો પરંતુ આ વખતે એટલે વિધાયક જે કહે તે સાંભળવાને તે તૈયાર હોય તે વખતે તેને ટેલીફોન

આગળ ખુરશી ઉપર બેસવાને કહેવું જોઈએ કારણકે તે આવી રીતથી નિંદ્રાવસ્થામાં આવતાં પડી જાય તો તેને વાગી બેસે. પછી તેને કહેવા માંડો કે "એ મીનીટની અંદર તમો ઉંઘમાં પડશો. તમોને ઉંઘ આવે છે-તમારૂં માથું ભારે થતું જાયછે-તમો નિંદ્રામાં આવ્યા છો તમારાથી જાગૃત રહી શકાતું નથી-તમો ઘોર નિંદ્રામાં આવ્યા છો-તમારી નિંદ્રા ગાઢ થતી જાય છે. આટલું બોલતાં તેટલા વખતમાં પાછું કરીને તે ઉંઘમાં આવી ગયો હશે. પણ જો તેટલા વખતમાં તે નિંદ્રામાં આવ્યો ન હોય તો ઉપર બતાવેલી સુચનાઓ (ઉપર બતાવેલા શબ્દો) આપે જાઓ. પણ તે ધીમે ધીમેથી અને આગ્રહપૂર્વક અવાજમાં આપે જાઓ. જોઈએ તો તમો જ્યારે "એ મીનીટની અંદર તમો ઉંઘમાં પડશો" ધીમેથી સુચનાઓ આપવાની શરૂ થવા માંડે. આવા પ્રયોગની વખતે તમો થોડે છેટેથી કે વધારે દુરથી સુચનાઓ આપો છો તેમાં કંઈ ફેર પડતો નથી. ફક્ત [illegible] તમારો અવાજ બરાબર સાંભળી શકતો હોય તો બસ છે.

ત્રાટક દ્વારા હીપ્નોટાઈઝ કરવાની રીતઃ—આ પ્રયોગને માટે તમે પ્રથમ જે ચિત્ર ઉપર પ્રયોગો કર્યા હોય અને જેના ઉપર જલદી અસર થતી હોય તેવા ચિત્રને પસંદ કરો. પછી એક કાગળના ટુકડા ઉપર મોટા ખુલ્લા અક્ષરે નીચે પ્રમાણે લખો તેની નીચે તમારી સહી કરી ત્રાટક કરી તે ચિત્ર ઉપર મોકલી આપો "મોડી રાત્રે તમોને ઉંઘ આવશે-ઘોર ઉંઘ આવશે-તમારાથી જાગૃત રહી શકાશે નહીં તમારૂં માથું ભારે થતું જાય છે-ખૂબ ઉંઘ આવે છે" આવા શબ્દો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લખી તેની નીચે ખુલ્લા અક્ષરે તમારી સહી કરી તેને મોકલી આપો. જ્યારે તે ઉપરોક્ત વાંચશે ત્યારે તેને ઉંઘ આવવા માંડશે અને થોડી વારે ઉંઘમાં આવશે.

તાર દ્વારા હીપ્નોટાઈઝ કરવાની રીત—ઉપરની રીત પ્રમાણે જ આ પ્રયોગ કરવાનો છે તેમજ ચિત્ર પણ તેવોજ લાવવાનો પસંદ કરવાનો છે. તેનાથી ઉપરની રીતે પ્રયોગ કરો તો તેમાં તમો ફતેહમંદ [illegible].

દુર રહેલા વિષયને હીપ્નોટાઈઝ કરવાની રીત—જે ચિત્રના ઉપર આ પ્રયોગ કરવાનો હોય તેની [illegible] લીધી, તમારી [illegible] તમારી આંખ બંધ કરો, પછી મનમાં નીચે મુજબ બોલો " તમને [illegible] ઉંઘ [illegible] તમને ઉંઘ આવે છે [illegible]

કાનું નથી-તમે, ઉંઘો છો-ભર નિદ્રામાં આવ્યા છો-મારા કહ્યા મુજબ તમે વર્તશો." કેટલીક વાર સુધી આ પ્રમાણે બોલ્યે જવું જોઈએ. જો તે વિષયની આબેહુબ આકૃતિ તમારી સનમુખ ખડી કરવાને તમો શક્તિમાન થયા નહીં હો તો આ પ્રયોગ બરાબર પાર ઉતરવાનો સંભવ થોડોજ છે. તેથી તમારી આંખો બંધ કર્યા પછી જ્યાં સુધી તે વિષયની આબેહુબ આકૃતિ તમારી નજર આગળ આવી ઠરી રહે નહીં ત્યાં સુધી ઉપરની સુચનાઓ બોલવી શરૂ કરવી નકામી છે. તેમજ જે વિષય ઉપર પ્રથમ તમોએ પ્રયોગો કર્યા હોય અને જેના ઉપર જલદીથી અસર થતી હોય તેવા વિષયને આવા પ્રયોગ માટે પસંદ કરવો ઉચિત છે. નહીં તો તેવા વિષય ઉપર અસર થવી મુશ્કેલ છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

આંખ, હાથ અને સુચનાઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.—મનુષ્ય, પ્રાણી વીગેરેને કાબુમાં લેવા, તેના ઉપર પોતાના મનની અસર કરવા, અમુક રસ્તે દોરવા દોરવવા તેમજ પોતાનું ધારેલું કામ પાર પાડવાના અર્થે આંખનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમ કરવાને સારૂ કોઇ પણ મનુષ્યની નજીક જઇને તેની સાથે બરાબર તેની સામે જોવું એટલે તેની આંખો તરફ અગર તેની બંને આંખોની વચમાં તેના નાકના મુળ આગળ જોવું અગર જો બહુ લાંબા વખત સુધી જોવાનું હોય તો તેની આંખોની જરા ઉપર નીચે દૃષ્ટિ કરવી પણ જ્યાં સુધી અમુક વાત તમારે સામાના મન ઉપર ઠસાવવી હોય ત્યાં સુધી તમારી દૃષ્ટિ તેના ઉપરથી બીજી બાજુપર ખસેડવી નહીં. જ્યારે બહુ લાંબો વખત સુધી વાત કરવી હોય ત્યારે વાત કરતાંની દરમીયાનમાં તમારી આંખોને થોડી આરામગેહ આપવાને માટે બાજુપર ફેરવો તેમાં હરકત નથી પરંતુ જ્યારે તેનું ખરૂં રહસ્ય આવે એટલે જે બાબત સામાના મન ઉપર ઠસાવવાની હોય, તે બાબતનું બરાબર વિવેચન થતું હોય તે વખતે બરાબર તેની સામું ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ધારીને જોવું જોઇએ. પરંતુ જો તે પ્રમાણે નહીં કરો તો બીજાના ઉપર અસર કરવામાં ઘણી મુશ્કેલી પડશે.

દૃષ્ટિ સ્થિર હોવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તમારો નિશ્ચય દૃઢ નહીં હોય ત્યાં સુધી તમારો ચેહેરો પણ દૃઢ નહીં લાગે. કોઇ માણસ એવી

સમાં કામ કરતો હોય તેની પાસે કામ સારૂ જાઓ ત્યારે તે ઊંચ ઉંચી કરી તમારી સામું જોવા જાય કે તરતજ તમો તેની સામું જુઓ. જ્યારે તમારે કંઈ માંગણી કે અરજી કરવાની હોય ત્યારે તેની સામું બરાબર દઢ નિશ્ચયથી જોવું. આંખો નીચે નાંખી દેવી નહીં કે બાજુપર તે વખતે જોવું નહીં પણ થોડા શબ્દોમાં સ્પષ્ટ અને અસરકારક રીતે તમારે જે માંગણી કરવાની હોય તે તેની સામે સ્થિર દૃષ્ટિ રાખી માંગણી કરવી. માંગણી કરતી વખતે તેના ઉપર અસર કરવાનો, ધારેલું કામ પાર પાડવાનો દઢ નિશ્ચય રાખવો જોઇએ તમો વાત કરતા હો તે વખતે તે તમારી સામું જોતો હોય અને તમો તેની સામું દઢ નિશ્ચય કરીને જોતાં હો તો તમારા કહેવાની અસર તેના ઉપર થશે પણ જો તે વખતો વખત તમો કહેતા હો તે દરમીઆન તમારી તરફ નહીં જોતાં બીજી બાજુ તરફ જોતો હશે તો તમારી ધારેલી મુરાદ પાર પડવામાં વાંધો આવશે માટે ઉપરની સુચના ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે વર્તવું.

હાથના ઉપયોગ કરવાના સંબંધમાં વધારે સુચના આપવાની જરૂર નથી. અસર કરે તેવી નીશાનીઓ બધી નીચેની બાજુ તરફ કરવામાં આવે છે. ઊંઘ લાવવાના માર્જન પણ ઉપરથી નીચેની બાજુએ કરવામાં આવે છે. ઘણાકોનું એમ ધારવું છે કે બહુ વાર નીશાનીઓ (હાથના ચાળા) કરવાથી જલદી અસર થાય છે પણ તેમનું તેમ ધારવું ભુલ ભરેલું છે. બીલકુલ નહીં કરવા તેના કરતાં બહુવાર ચાળા કરવા બહુજ ખરાબ છે પરંતુ જો થોડા યોગ્ય રીતે હોય તો તેની સારી અસર થાય છે.

સુચનાઓ જેમ વધારે વાર બોલાય-અપાય તેમ તે વધારે અસરકર્તા બને છે. તમો કોઇ માણસને એકવાર એક વાત કરો તેથી તેના ઉપર વધારે અસર થશે નહીં પણ જો તેને તે વાત ચોકસ રીતે અને ઉત્સાહથી કહ્યા કરો તો જરૂર વખત ગયે તેના ઉપર અસર થયા વગર રહેશે નહીં. ઘણીક વખતે કરેલી સુચનાઓની બહુ થોડી અસર બીલકુલ અસર તે વખતે થતી નથી પણ પછી બીજે દીવસે કંઈક થાય છે અને ક્રમે ક્રમે તે માણસનું મન બદલાય છે. સુચનાઓથી તે માફક ફેરફાર થાય છે, ઉતની અંદર માનસીક શક્તિનો કેટલોક ભાગ મંદ પડે છે તેથી તે વખતે કોઈ વાત ચોકસ અને અસરકારક રીતે એટલે કે તેના મન ઉપર છાપ પડે તેવી રીતે કરી હોય તો પછી તે છાપ જલ-

[illegible] શિક્ષા [illegible] કરવાની નથી, [illegible] [illegible] પ્રકારથી આ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તેવી રીતે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] રીતે [illegible] પોતાની [illegible] પોતાના [illegible] પોતાના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પોતાના [illegible] છે. [illegible] [illegible], અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે તો [illegible] રીતે [illegible] પણ તેમ કરી શકાય છે, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કે [illegible] જાય તો વિધવ તે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે અને જો કોઇ [illegible] નાશ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તો વિધવા પણ તે [illegible] પોતાનો નાશ [illegible] છે પણ તેમ [illegible] વાને માટે વિધવાને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહિ તો તેને તેથી અધિક ઘણી નથી તેવીજ રીતે એ વિચારી વિધવાને નિરા[illegible] [illegible] [illegible] હોય તો વખતે [illegible] દાખલો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કરવાની [illegible] જાય તો તેથી [illegible] વિધવા તેમ કરવાને ફરમાન ન કરે [illegible] તે [illegible] [illegible] [illegible] વિધવ [illegible] [illegible] [illegible] એવી વિધવાના મનમાં [illegible] [illegible] [illegible] તે [illegible] [illegible] ન હોય તો તેને હાથ પકડી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તે પોતાની [illegible] પછી [illegible] કરી (કારણ કે તેનો તેવો ફરમાન છે એમ તે પોતાના મનથી સમજ્યા કરશે). દગાબાજી [illegible] [illegible] તેજ [illegible] સ્વાધીનજ રહેવા [illegible] નિરાધારપણામાં [illegible] [illegible] તદ્દન આધીન રહેછે.

આમઠીના કેટલાક પ્રદેશો ઉપર ઉદીપન કરવાથી જુદી જુદીતરેહની ગતી-હીલચાલ જન્મ પામે છે. ગરદન ઉપર ઉદીપન કરવાથી મગજને અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. આમઠી ઉપર ઉદીપન કરવાથી સ્નાયુઓ પોતાની મેળે તેનું કંઇપણ મન કર્યા શીવાય સકોચાય છે.

નિદ્રાવસ્થામાં પડેલો વીષય તેને જે કંઇ કહેવામાં આવે તે પાછી અમે તેની પરભાષામાં અને અવરા શબ્દોમાં કહેવામાં આવેલું હોય અને તે પરભાષાથી તે તદન ભીન્ન માહીતગાર હોય છતાં ફોનોગ્રાફની માફક શબ્દે શબ્દ પાછા ને હુકમ કરેથી કહી બતાવે છે.

તેવીજ રીતે આખના સ્નાયુઓને પણ તૈયાર કરાય છે. એટલે જે કે કોઇ વસ્તુની વિષયની સમક્ષ હાજરી ન હોય છતાં તે વસ્તુ ત્યાં છે એમ તેને કહેવામાં આવતાં તે તેવી વસ્તુ જોવા માટે છે, દાખલા તરીકે એક રૂમાલ હોય તેને તે કુતરો છે એમ જણાવવા માટે તો તે પ્રમાણે તેને દેખાય છે અને તેથી તે તેવું માને છે. તેવીજ રીતે કંઇ અવાજ અસર માવન પણ સમજાવી શકાય છે. તેવીજ રીતે રસનેંદ્રિય, ઘ્રાણેંદ્રિય તથા સ્પર્શેંદ્રિયમાં નવીનજ અસર કરી શકાય છે. એટલે વિષયને કંઇ વસ્તુ આપી કહો કે તે છીકણી છે એટલે તે છીંકો ખાવા માંડે છે, અંદર ઉપર તે ફેનો છે એમ કહો એટલે ટાઢથી તે ધ્રુજવા માંડે છે પોતાનો કોટ લપેટવા માંડે છે. રસનેંદ્રિય અને સ્પર્શેંદ્રિય ઉપર બહુ જલદી અસર થાય છે. જો વિષયને તમો કહો કે આવતી કાલે તમુ વાગે તારું માથું દુખવા માંડશે તો તેજ પ્રમાણે તે વખતે તેને તેવો હાલચાલ થાય છે. તે અવસ્થામાં તે અનુભેંદ્રિય પણ તેટલીજ સતેજ થએલી હોય છે એટલે દાખલા તરીકે પોતાનો નજીક તેમ તેનાથી એક પાનું કાગળ તેની પીઠ વિષયની તરફ રાખી તે ઉપર તેની ઝાખી છે એમ તેના મન ઉપર ઠસાવવું પછી તે પાનું નજીક એનું બીજાવી કેઇ પાના મધ્યે નાખવા. પછી તેને તેની સામે તેનાથી તે પાનું કાઢવા કહેવું. હવે જો કે ગાય પોતાની પીઠ નરખી હોવા છતાં પણ તે તરત ઓળખી પાડે છે કે એ પોતાની પીઠ ઉપર તમોએ તેની છબી તેની પાસે મનથી ઠસી તે ચિત્ર કાઢી આપશે કારણ કે તેની ચક્ષુરેંદ્રિય સતેજ થએલી હોય છે. એમ ઇંદ્રિયોને સતેજ કરી શકાય છે તેમ સુખનાથી દુઃખ કરી પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. દાખલા કે માથું દુખવાનું તેમજ શરીરનું દુઃખ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. રોગની હકીકત ન્યારી ઇન્દ્રિયોમાં વખતે

સ્નાયુના સંબંધમાં જણાવી પરંતુ હવે અનિચ્છાધીન સ્નાયુઓ તથા ગ્રંથિઓને કેટલે દરજ્જે આધીન છે તે તપાસવું જોઇએ સુચનાથી અનિચ્છાધીન સ્નાયુઓની કૃત્રિમવત્ ગતી કરી શકાય છે દાખલા તરીકે વિષયને જણાવવામાં આવે કે જાગૃત થયા પછી અરધા કલાકમાં તને ઝાડો થશે અમુક આવતી કાલે સવારે આઠ વાગે ઝાડો થશે તો તે સુચના આપ્યા પ્રમાણે બરાબર વખતે તેને તેમ થયા વગર રહેતું નથી. તેમજ તરતજ જુલાબ લાગે તેટલું બધું એરંડીયું વિષયે પીધેલું હોય છતાં નિંદ્રાવસ્થામાં તેને ૪૮ કલાક પછી તેની અસર થશે એમ જણાવવામાં આવે તો તેટલો વખત પસાર થયા પછીજ તેને તેની અસર થાય છે તે પહેલાં થતી નથી. તેમજ પાણીના પ્યાલા ભરી આપી કહો કે તે જુલાબની સપન દવા છે તો તેને તેથી જુલાબ લાગશે તેમજ નસ નાડી અને હૈયા અંતઃકરણ ઉપર પણ સુચનાની અસર થાય છે. માણસના શરીરની ગરમી પણ વધારી શકાય છે, નાડીની તેમ અંતઃકરણની ગતી ધીમી યા ઝડપી કરી શકાય છે. પ્રસીસ્ટર પણ તેવીજ રીતે ઉઠાડી શકાય છે.

શ્વાસ તે ઇચ્છાધીન અને અનાચ્છાધિન ગતીની વચમાંની સ્થીતી ધારણ કરનાર ગણી શકાય છે તે પણ સુચનાના નિયમોને આધીન થાય છે તેમજ પરસેવો પણ સુચનાથી લાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવ્યું તે બધું સુચનાથી થઇ શકે છે. તેટલા માટે દરેક પ્રયોગ કરનારે યાને વિધાયકે વિષયને કાંઇપણ શારીરીક ઇજા થાય તેવી કોઈ જાતની સુચના આપવી નહીં કારણ કે તેમ થવાથી પરીણામ સારૂં આવતું નથી અને ઉભયને નુકસાન છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

પ્રયોગોમાં ઉત્પન્ન થતો ભયઃ—આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે કે બીજાના વિષયની બાબતમાં પુરતો વિચાર કર્યા શીવાય જ્યારે તે પ્રયોગની અસરથી ઉંઘમાં પડેલો હોય એટલે પ્રયોગ કરનાર વિધાયકના કબજામાં હોય તે વખતે બીજા કોઈ વિધાયકે પોતાના હાથમા તેને ન લેવો તેમજ પોતાના વિષયને બીજો કોઈ અડકે નહીં કે તેના ઉપર હાથ ફેરવે વીગરે નહીં તે બાબતની વિધાયકે બરાબર કાળજી રાખવી જોઈએ તેમજ વિરૂદ્ધ વિચારવાળા સખસોને જે જગ્યાએ પ્રયોગ થતો હોય તે

જગ્યામાં રહેવા દેવા નહીં તેમજ વિષયની નજીકમાં કોઈને જવા દેવો નહીં, એ બાબત વીશે પુસ્તકના આગળના ભાગમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. તેમ જણાવવાનું કારણ એટલુંજ છે કે જે વખતે વિધાયકનું પ્રાણ તત્વ વિષયમાં પૂર્ણ રીતે વામી રહ્યું હોય તેવે વખતે બીજાનું એટલે વિરૂદ્ધ તત્વ ભેગું મળે તો તેથી બંને તત્વનો વિરોધ થાય એમાં કાંઈ નવાઇ નથી. અને જ્યારે આ પ્રમાણે બને ત્યારે વિષય વિધાયકના હાથમાંથી-કબજામાંથી ખસી જાય છે. અને તેનો હુકમ બીલકુલ માનતો નથી.-તેને ઉઠવાનો હુકમ કરવા તે ઉઠતો નથી. અને તેનું અંગ બેંચાઈ જઈ લાકડા જેવું સખત બની જાય છે અને કોઇ કોઇ વખતે તો તે ગભરાઈ જઈ બુમો અને ચીસો પાડવા માંડે છે અને જ્યારે આમ થાય ત્યારે [illegible] જો મજબુત મનનો ન હોયતો ગભરાઈ જાયછે. અને તેથી વધારે ગુંચવાડો ઉભો થાય છે, પણ જો વિધાયક મજબુત મનનો હોય તો તે [illegible] બાબતથી બચાવી શકે છે. અને વખતે તે [illegible] અને તેની કીંમતજ [illegible] ત્યારે વિષયકે પોતાના [illegible] તેના ઉપર વિસર્જન [illegible] તેના કપાળ, નાક, મોહો [illegible] જ્યારે આ પ્રયત્નો જારી [illegible] નહીં.-એ ગણુ ઘણું તે [illegible] તેમ [illegible] વહી જાય છે [illegible] વિધાયકને વશમાં નાખી વધારે ગુંચવાડો ઉભો કરવો નહીં [illegible] અને વિષયથી તેના ઉપર વિસર્જન માર્જન કરી જવા. કોઇ બીજા માણસને તે ઠેકાણે આવવા દેવો નહીં તેમજ આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે જ્યારે વિષય વિસર્જિ [illegible]

[illegible]

માંથી [illegible] આવ છે [illegible] ને [illegible] નથી અને [illegible] આવે છે [illegible] [illegible] થાય છે [illegible] અને [illegible] પણ તે ખાસ હોય છે. પણ જો વિધાયક પોતાની દક્ષતા, મનની સ્થિરતા, ધીરજ અને તેનો સંકલ્પબળ મજબુત રાખે તો તે વિધિને બચાવી શકે નહીંતો તેમાંથી મરણ થવાનો ભય રહે છે. અને તેટલાજ માટે દરેક વિધાયકને એ સ્થિતિ સુધી વિધિને નહીં લેઇ જવાને આગળ [illegible] કરવામાં આવી છે. માટે જ્યારે વિધાયકને વિશેષ ઉમંગ, [illegible] અને આવળું જોવાનો-દેખવાનો [illegible] કે બીજો પાઠ [illegible] પડે [illegible] પછી [illegible] હોય, [illegible] માટે કે [illegible] કરવા માટે કે [illegible] તેને [illegible] કરી [illegible] અને તેને [illegible] કર્યા પછી [illegible] સુધી [illegible] પ્રયોગ કરવો નહીં. [illegible] તે ઉપર [illegible] કરે છે પણ પ્રથમ દ્રષ્ટિમાં તેમ કરવાને બદલે તે બહુ આનંદ [illegible] હોય તેમ લાગેછે. અને આનંદમાં પડેલો હોય તેથી [illegible] આવતા ના પાડે છે. તેવે સમયે વિધાયકે બહુજ સંકલ્પ બળ વાપરી વિધેયને જગાડવોજોઇએ. તે વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દક્ષતા અને ધિરજ રાખવી જોઇએ નહીંતો વિપરીત પરીણામ આવવાનો સંભવ રહે છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

વિચાર-વાંચન Thought-reading વિચાર વાંચન તે આ વિષયને લગતો અને તે સાથે કેટલોક સંબંધ ધરાવે છે તેથી તે કેમ કરવું તે બતાવેલું નિરર્થક નહીં ગણાય ગણી નીચે બતાવવામાં આવે છે તે ઉપર લક્ષ આપી વાંચકવૃંદ અભ્યાસ કરી જોશે તો તેને ગમત સાથે તેનું જ્ઞાન મળશે.

એક ઓરડામાં કેટલાક માણસો બેઠા હોય તેમાંથી એક અ માણસને બાહાર જવાને કહો અને અંદર રહેલા માણસોમાંથી એક (બ) માણસને કોઈ પણ વસ્તુનો વિચાર કરવાનું જણાવો અને તે વસ્તુ અ ને [illegible] [illegible] [illegible] ઓરડામાં આવી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

હેાય તેા ઘ એ તે દીવેા જ્યાં પડ્યેા હેાય તેનેા મનમાં બરાબર ખ્યાલ કરે અને પછી અ અને ઘ બંને જણા ઉઠી તે જગ્યા તરફ જઈ અને પછી તે વસ્તુનેા મનમાં તેને વિચાર કરતા જણાવશે અને તે પ્રમાણે તે કરેથી અને જણા તે દીવા આગળ જઈ બતાવે કે "આ વસ્તુ ધારી છે."

આમ અ. ઘ એ ધારેલી વસ્તુ શેાધી કહાડે તે બધાકને પ્રથમ નવાઇ જેવું લાગે પણ જો તેનેા બરાબર ધ્યાનપૂર્વક વીચાર કરી તે તેનું જણાશે નહીં. તેની સમજુતી નીચે મુજબ છે.

ઘ દીવેા જે જગ્યાએ પડેલેા હેાય તે જગ્યા બાબત ધ્યાન રૈપ મનમા ધારે છે તેજ વખતે તેના અંગની બાહરનુ પણ અ તે અને તેના રીતે અજાણતાથી બહુજ ધીમી ગતી થાય છે અને આમ કરીને તેના હાથના સ્નાયુઓમા તેની ગતી-હીલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે—અને તે ગતી-હાલચાલ દીવેા જે જગ્યાએ પડેલેા હેાય તે તરફ થાય છે. અ તે તે હીલચાલ માલુમ પડે છે અને તેથી તે દીશામાં તે પેાતાની મેળે ખમખાય છે અને એ રીતે ધારેલી વસ્તુ શેાધી કાઢે છે. આ રીતે જોતા જણાએ તેા ઘ કંઇ પણ હીલચાલ જાણી જોઇને પેાતે કરતેા નથી પણ મનમા ધારણ કરેલા વિચાર બળવાન થઇ પેાતાની મેળે તે દીશા તરફ તેની ગતી કરે છે અને તે ગતીથી હાથોમાં માહિતગાર થઇ પડે છે.

તેજ પ્રમાણે બીજી કેાઇ ધારેલી વસ્તુ પછી તે નાની અગર મેાટી હેાય તેની હરકત નહીં. સ્નાયુઓની અનૈચ્છીક ગતી હીલચાલથી શેાધી કહાડાય છે. સ્નાયુઓની ગતીનું બરાબર જ્ઞાન મેળવવાને પણ ઘણા અનુભવી એવા પ્રયોગેા કરવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

દેવીપુરી-વિચાર કરવાની [illegible] હિપ્નોટીઝમ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અનુભવ વિચારેા [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તે હેાય ત્યાં તે [illegible] તેને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે અને એ કેાઇ તેમ કરી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે [illegible] [illegible] એવું [illegible] છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે પણ તેમને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

હેાય તેા ય એ તે દીવેા જ્યા પડેલેા હેાય તેનેા મનમાં બરાબર ખ્ય[illegible]
કરે જ્યેા પછી અ અને ય બંને જણા ઉઠી તે જગ્યા તરફ જઈ [illegible]
પછી તે વસ્તુનેા મનમાં તેને વિચાર કરવા જણાવેા અને તે પ્રમાણે [illegible]
કરેશો અને જણા તે દીવા આગળ જઈ બતાવે કે "આ વસ્તુ મારી [illegible]

આમ અ, ય એ ધારેલી વસ્તુ શેાધી કહાડે તે ઘણાકને પ્ર[illegible] નવાઈ જેવું લાગે પણ જો તેનેા બરાબર ધ્યાનપૂર્વક વીચાર કરશો [illegible] તેવું જણાશે નહીં. તેની સમજુતી નીચે મુજબ છે.

ય દીવેા જે જગ્યાએ પડેલેા હેાય તે જગ્યા બાબત ધ્યાન [illegible] મનમાં ધારે છે તેજ વખતે તેના અંગની [illegible] પણ અ ને [illegible] તેવી રીતે અજાણતાથી બહુજ ધીમા મની થાય છે અને આમ કરી[illegible] તેના હાથના સ્નાયુઓમાં તેવા ગતી-હીલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે-અને [illegible] ગતી-હીલચાલ દીવેા જે જગ્યાએ પડેલેા હેાય તે તરફ થાય છે. અ [illegible] તે હીલચાલ માલુમ પડે છે અને તેથી તે દીવા [illegible] તે પેાતાની મે[illegible] [illegible] છે અને એ રીતે ધારેલા [illegible] શેાધી [illegible] છે. ખરી રી[illegible] [illegible] તેા ય [illegible] પણ હીલચાલ [illegible] પેાતે [illegible] પણ મનમાં ધારણ કરેલા વિચાર [illegible] થઈ પેાતાની મેળે તે [illegible] [illegible] કરે છે અને તે [illegible] સાધનભુત થઈ પડે [illegible]

તેજ પ્રમાણે બાજી કોઈ ધારેલી વસ્તુ [illegible] તે [illegible] [illegible] તેની દરકાર નહીં [illegible] [illegible] [illegible] છે સ્નાયુઓની [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

પ્રકરણ ૧૨ મું.

૨હીપવી-વિચાર કઉન [illegible]
[illegible] એક [illegible]
[illegible] તે [illegible]

કરી દુનીયાની ખાત્રી કરી આપી કે સંદેશા મોકલવામાં તારના દોરડાની મદદની જરૂર નથી ત્યાં સુધી તે વાત કેવળ કલ્પિત તરીકે લેખાતી આપણે જ્યારે હાલ જોઇએ છીએ કે અવાજ તેવી રીતે મોકલી શકાય છે તો પછી વિચાર તેવી રીતે મોકલી શકાય એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. બંનેની એટલે અવાજ અને વિચારની તેના અસલ સ્થળથી બાહાર જતાંની સાથે હવામાં આકૃતિઓ થઇ બંને સરખી ગતીથી નક્કી કરેલે સ્થળે જાય છે તેમ છતાં કેટલાક હજુ તેવી વાતને અશક્ય ગણે છે. પણ પ્રાચીનકાળમાં સંદેશાઓ વિચારો મારફતે મોકલવાનું સહેલ ગણાતું અને તેવી રીતે મોકલવામાં આવતા હતા. ઋષી. મહર્ષિ વીગરેને તો તે વાત એક નાના બચ્ચાની રમ્મત જેવી હતી તેમની પાસે તેના કરતાં પણ અધિક વિદ્યાઓ હતી. તેઓ પોતાનું સ્થુળ શરીર એક સ્થળમાં રાખી અન્ય સ્થળમાં પોતાના સુક્ષ્મ શરીરના બળથી પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરી શકતા હતા અને એક વખતે મનુષ્ય બે જગ્યાએ હાજર હોઇ શકે નહીં એ કહેવતને ખોટી પાડતા હતા. પણ તે આપણો અહીં વિષય નથી એટલે તે ઉપર બોલવું અહીં દુરસ્ત લાગતું નહીં તેથી આપણને ચાલતા વિષય ઉપર આવવા દો.

પ્રથમ વિચાર સંદેશા કોને કહેવા તે સમજવું જોઇએ. પંચેન્દ્રિયની અગર તેમાંની કોઇ પણ ઇન્દ્રિયની મદદ શીવાય શબ્દ અગર આકૃતીના રૂપમાં વિચારો મેળવવા, લેવા તેમ મોકલવા તેને Telepathy શબ્દથી કહે છે

સારી રીતે જાણતાં હતા અને તે બાબતનો પૂર્ણ ઇતીહાસ ધર્મશાસ્ત્રોમાં માલુમ પડી આવે છે.

પ્રકાશ કે ગરમીને આપણે નજરે જોઇ શકતા નથી પણ અનુભવી શકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે વિચારની બાબતમાં પણ જાણવું અને જેમ પ્રકાશ અને ગરમીના મોજાં હવા મારફતે પ્રવાસ કરે છે તેજ પ્રમાણે વિચારના મોજાનું પણ સમજવું. માટે વિચાર સંદેશા મોકલવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડવી જોઈએ કારણકે ધીમે ધીમે તેવી ટેવ પડવાથી તમારા અનુભવ અને હુશીયારીમાં વધારો થશે અને કોઈ દીવસ તમારા મગજમાં વિચાર સરખો પણ ઉત્પન્ન થયો ન હોય તેવી બળવાન શક્તિ થએલી તમે અનુભવશો માટે પ્રથમ તેમ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ તોપણ પહેલાં બહુ હલકા અને નાનાં નાનાં પ્રયોગો હાથ ધરવા જોઇએ અને તેમ કરતાં કરતાં તમો આગળ વધી શકશો. શરૂઆતમાં કદાચ તમને તેમ કરવું મુશ્કેલ લાગે યાને તેવા પ્રયોગમાં તમો ફાવો નહીં તો તે કારણથી નાઉમેદ નહીં થઇ જતાં ધૈર્ય અને ખંતીલાપણાથી તેમ કરવાની ટેવ જારી રાખશો તો પરીણામ હમેશાં સારૂં આવશે. તે કેમ કરવું તે માટે નીચે રીત બતાવી છે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી તે પ્રમાણે કરે જશો તો તમારામાં તેવી શક્તિ હોવા બાબત તમોને વિશ્વાસ આવશે અને અનુભવ વધવાની સાથે તેની ખરી ચાવી પણ હાથમાં આવી જશે. આ જે તમારે કરવાનું તે તમારે પોતાને માટે અને તે શીખવાના જાણવાના અને તેમ કરવાની ટેવ પાડવાના હેતુથી પ્રથમ કરે જવાનું છે. તમારી પોતાની ગમત ખાતર કે તમારા મીત્રોને રાજી કરવાની ખાતર તેની ચેષ્ટા કરવાની નથી. જ્યારે આના નીયમો અને તેની શક્તિ બરાબર સમજશો ત્યારેજ ઉછાછળા થવાનું છોડી દેશો અને તમારા જ્ઞાનનો દેખાવ કરવાનો ડોળ કરશો નહીં.

રીતઃ—તમો રસ્તામાં ચાલતા હો અગર નાટકશાળામાં બેઠા હો તે વખતે તમારી આગળ જે મનુષ્ય ઉભેલો કે બેઠેલો માલુમ પડે તેના

મજાનો છેડો જાણશો. આ પ્રમાણે જોવાની અને મનોબળ વાપરવાની થોડો વખત ટેવ પાડશો તો તેની ખરી કળા તમારા હાથમાં આવી જશે અને તેથી થતા ચમત્કારથી તમો આશ્ચર્ય થશો. આ બાબતમાં મનુષ્ય કરતાં સ્ત્રી જાત ઉપર જલદી અસર થાય છે. આ રીત આવડ્યા પછી તે ઉપરથી બીજી નવી નવી તેવી જાતની રીતો ઉપજાવી કાઢવી તે તમારી હુંશીયારીનું કામ છે.

વિચાર મારફતે દુર સ્થળે સંદેશા મોકલવાની રીતઃ— એમ ધારો કે વખતે તમારા એક મીત્ર ઉપર ઉપરની રીત પ્રમાણે સંદેશો મોકલવો છે અને તે મીત્ર તમારાથી ઘણે દુર રહે છે તો પછી તેમ કરવાને માટે તમો નીચેની રીત પ્રમાણે વર્તો.

પ્રથમ એક સારો સફેદ કાગળ લેઈ તે ઉપર જે સંદેશો તમે મોકલવા માગતા હો તે તેના ઉપર લખી કાઢી તેને ટેબલ ઉપર અગત્ર રીતે [illegible] શબ્દ તમારાથી દેખાય [illegible] તેવી રીતે મુકો. પછી તે શબ્દો સીવાય તમારી નજર બીજી કશે ન જાય તે માટે એક સારું ભુંગળું તૈયાર હોય તો તેમ નહીતો [illegible] એક કાગળ લેઈ તે પ્રમાણે તેને વાળો પરંતુ [illegible] અને [illegible] જોઈએ. પછી જે

તે જણાવેલું હોય તો કેટલાક વખત પછી તમારો સંદેશો બરાબર મોકલી શકવાને તમો જરૂર શક્તિવાન થશો.

આવી રીતે દૂર બેઠેલા મીત્ર સાથે વિચારો મારફતે વાત ચીત થઇ શકે છે.

બીજી રીતઃ જ્યાં કંઈ પણ ગરબડ ન હોય અને શાંત હોય તેવી ઓરડીમાં જઇ આરામ ખુરશીમાં બેસી અગર [illegible] પડે તો સુધ [illegible] તમારા તમામ [illegible] ઢીલાં કરી નાંખો પછી તમો પોતે ઢીલાશ અનુભવતા આવો અને પછી જે સબબ ઉપર અમર કરવા માગતા હો તે સબબનો શાંતતાથી પણ એકચિત્તથી વિચાર કરો તો ખરો. તમારે તમારી આંખો બંધ રાખવી જોઇએ આ પ્રમાણે જે યત્ન કરો તે સ્થિરતાથી અને શાંતતાથી કરશો તો જે સબબ બાબત તમો વિચાર કરતા હશો તેની તમારા મનના આકૃતિ પાસે છબી ખડી થશે. જો તમોએ તે સબબને [illegible] નહીં હોય તો તેના સ્પષ્ટ અવયવો શીવાય મનમાં તેની કોઈ જાતની આકૃતિ [illegible] અને જ્યારે આટલી હદ સુધી આવો ત્યારે જે [illegible] તમો કરવા માગતા હો તે મનના બોલે બોલો તથા તમો કહો તે સમજે તે કરે છે એવું ધારો. આમ કર્યા [illegible] સાથે [illegible] તેનું [illegible] બરાબર [illegible] આ રીતે [illegible] વખતની ટેવ પાડવી જોઇએ.

ભાગ ૨ જો.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

બીજા મનુષ્યોને હીપ્નોટાઇઝ કરવાની રીત—[illegible]

ગાનો મનુષ્યને અનુભવ મળ્યો છે કે, હીંદુસ્તાનમાં મદારીઓ (મોં પકડી વગર ઝેરી સાપોને કબજે રાખનારા)ની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ તેઓ તેને પકડવામાં મેસ્મેરીઝમની રીતો વાપરે છે. તેમજ કેટલાક મનુષ્યો એવા હોય છે કે જો પશુ પક્ષી ઉપર અસર કરી શકે, પણ મનુષ્ય ઉપર કરી શકતા નથી. તેમ મનુષ્ય ઉપર અસર કરી શકનાર પશુ પક્ષી ઉપર અસર કરી શકતા નથી. તે બધું તેની કુદરતી બક્ષીસ, સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે તેથી વખત તેની ટેવ પાડવાથી અને અનુભવથી તે કામ કરવાની તમારામાં કેવી જાતની બક્ષીસ છે કે નહીં તે તમોને માલુમ પડી આવશે.

ઘોડાને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—તેમજ કેટલાક સમયે અમે તોફાની ઘોડા હોય તેને કબજે આણી શકે છે. અને તે પણ એક કે બે કલાકમાં તેની પાસે પોતાનું ધારેલું કામ કરાવી શકે છે. સુલીવાન કરીને એક માણસ હતો તે અમે તેવા તોફાની ઘોડાના તબેલામાં ત્રણ એક કલાકની અંદર તેને આધીન કરાવી તમે કહો તેવું કામ તેની પાસે કરાવી શકતો હતો. અને તેમ કરવામાં તે મેસ્મેરીઝમની રીતો વાપરતો હતો; તે સાધારણ રીતે ઘોડાની તેની સન્મુખ જતો પછી તેની આંખો ઉપર તાકીને જોઇ રહ્યા પછી તેના માથા આગળના વાળ પકડી તેનું માથું નીચું નમાવી તેના કાનમાં પાંચ મીનીટ સુધી ફુંકો મારતો, પછી માથાથી તે બને તો પુંછડા સુધી તેના ઉપર માર્જન કરતો પણ તે વખતે નાક બરાબર પકડી રાખતો, પછી તેની પીઠ ઠોકતો તેટલું કર્યા પછી જેમ માણસને હુકમ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે તેને હુકમ કરતો અને તેમ કર્યા પછી ઘોડા તદન નરમ ગાય જેવા અને તેના હુકમને આધિન થઇ જતો હતો. કોઇ પણ પ્રાણીની સામું એકી ટસે ધારીને, તેને કબજે કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને જોઇશો તો આપોઆપ તે પ્રાણી તમારી સામું થવાની હીંમત કરશે અર્થાત તે તેવી હીંમત કરશે નહી. પણ જો તેને કઇ પણ ધાસ્તી લાગતી હોય તો તેમ કરવું તદન ફોગટ છે. કુતરા, બીલાડા, સસલા, બકરાં વગેરે પ્રાણીઓ જલદીથી સ્તબ્ધ બની જાય છે. આ રીતે તો દરેક પ્રાણીઓને વારંવાર પંપાળવાથી અને તેના માથાથી તે પુંછડા સુધી કરોડના ભાગ ઉપર હાથ ફેરવવાથી અને તેજ વખતે તેને કબજે કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ રાખવાથી તેઓ નરમ બની જઇ કબજે આવી જાય છે. તેમની આંખો ઉપર અને

નાકની નીચે સુધી માર્જન (વિધાન) કરવાથી તે ઉંઘમાં આવી જાય છે. જો તેમ કરવાથી તે પ્રાણી ધ્રુજતું માલુમ પડે તો તેના ઉપર અસર થવાની તે સારી નીશાની છે અને તેમ દેખાય તો તેના ઉપર માર્જન કરે જવું જોઇએ. તે પ્રાણીની આંખો આપણે આપણા આંગળાથી દબાવી બંધ કરવી સારી નથી પણ તેના ઉપર માર્જન કરવાથી તે પોતાની મેળે બંધ થાય તેમ કરવું જોઇએ.

જ્યારે તે પ્રાણી મેસમેરાઇઝ થાય ત્યારે પછી તમે તેને ગભરાવો કે તેની આંખો આગળ દીવો લઇ જાવો તો પણ તે જાગશે નહીં. તેને પાછું જાગૃત કરવું હોય ત્યારે એક રૂમાલ લેઇ, તેના માથા ઉપર વિસર્જન માર્જન કરીએ છીએ તેવી રીતે ફેરવવો અને પછી તેને નામ લેઈ બોલાવશો તો તે તરત જાગી જશે.

પક્ષીઓને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ--ઘેટા ઉપર જલદી અસર થાય છે. પક્ષીઓ-કબુતરો, મેના અને કુકડા પણ આ અસરને જલદીથી આધીન થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે એક મેના ઉપર પ્રયોગ કરી જુઓ. તેના પાંજરાથી આશરે દસ બાર ઇંચને છેટે રહી તમારો હાથ તેની (મેનાની) આંખ અને માથાના સમાન લીટીમાં રાખી જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ઉપર માર્જન કરતા હો તેવી રીતે ફેરવો. પછી ધીમે ધીમે તેની નજીક તેમ કરતા કરતા આવો તે એવટે તેનાથી એક બે ઇંચનું છેટું રહે ત્યા સુધી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે માર્જનો કરવા. તેટલું થશે તેટલામાં તેની આંખો મીંચાઈ ઉંઘમાં પડયા જેવું થશે અને તેની બેસવાની જગા ઉપરથી નીચે પાંજરામાં તે પડી જશે. જેમ મેનાનું માથું મોટું હશે તેમ તેનામાં ઉંઘ વધારે વાર રહેશે પછી તેને જગાડવાને માટે તેની નજીકમાં એકદમ કંઇ અવાજ કરવો અગર હાથના જોરથી તાળી પાડી અવાજ કરવો તેથી તે જાગી ઉઠશે. કદાચ પોતાની મેળે અગર અકસ્માતથી તે જાગી જાય તોપણ તેના ઉપર થએલી અસર નીચેથી ઉપર વિસર્જન માર્જન કરીને અને તેના ઉપર ફુંકો મારીને દૂર કરવી જોઇએ.

કબુતર અને કુકડા ઉપર ઘણીજ જલદીથી અસર થાયછે. દાખલા તરીકે એક ગુસ્સે થએલા કુકડાને પકડી ટેબલ ઉપર મુકો. પછી તેના માથા ઉપરથી શરૂ થઈ તેની ચાંચ સુધી માર્જન (વિધાન માર્જન) કરવાની જે રીત છે તેવી રીતે તેના ઉપર કેટલીવાર માર્જન કરશો એટલે

તે નરમ ગરીબ બની જશે. પછી તેના ઉપર મેસ્મેરીઝમની પૂરી અસર કરવા માટે તેના બંને પગ દોરીથી બાંધી તેને જમીન ઉપર એક ચાકથી લીટી દોરી હોય ત્યાં આગળ મુકો; અગર તેનું માથું જમીન ઉપર રાખી તેની આગળ એક ચાકની લીટી દોરો. તે લીટી તેની ચાંચ આગળથી શરૂ કરી તેની સન્મુખ ત્રણ-ચાર ફીટ સીધી દોરો. મરઘીને છોડો. એક ગીણુબતી મુકવી સારી છે. અને જ્યારે આમ કરી રહેશો એટલે થોડી વારમાં તે ઉંઘમાં પડશે. અને તે ને તેજ જગ્યાએ તે પડી રહેશે તેને હલાવશો તો પણ તે ત્યાંને ત્યાંજ પડી રહેશે. તેમ તેનું માથું ઉંચકી તેની પાંખમાં નાખશો તો તે ત્યાંથી કાઢશે નહીં પણ ત્યાંનું ત્યાંજ રાખી મુકશે. તમે તેને ગમે તે સ્થિતિમાં રાખશો તો તે ત્યાંજ પડી રહેશે અને લાંબી ખસવાનો યત્ન તે કરશે નહીં. તેને જગાડવાને માટે ઉપર પ્રમાણે. તેના ઉપર રૂમાલ ફેરવો ને એકદમ કોઈ અવાજ કરવો અગર તેનું પોપચું ઉંચું કરી તેની આંખમાં ફુંક મારવી જેથી તે જાગી ઉઠશે.

કબુતરની બાબતમાં તેનો ચાંચને ઉંડે પીળા પડી રાખો અને તે પછીથી તેનું ધ્યાન રોકાય તે માટે એક બે મીનીટ વગર હીલવે ત્યાં ધરી રાખો. એટલે મનુષ્યની આંખોમાં જેવી રીતે થાય છે તેવી રીતે તેની આંખોના ડોળા ઉંચા બાજુપર ખસશે અને તે ઉંઘમાં આવી જશે. તેને જગાડવાને માટે ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવું. બીજા પક્ષીઓના સંબંધમાં તેમ કરવાને માટે તેવીજ જાતની રીતો છે.

કુતરાંની બાબતમાં તેની સામે ધારીને એકી ટસે જોવાથી તેવી અસરને તે આધીન થાય છે.

જંગલી પ્રાણીઓના સંબંધમાં જણાવવાનું કે તેમને દેહાણે હાથી તેમની પાસે ધારેલું કામ કરાવવા માટે લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કરી ટેવ પાડવી જોઇએ. તમારી દ્રષ્ટીને પ્રથમ સ્થિર અને વેધક બનાવવી પછી તેવી દ્રષ્ટીની મદદથી તેવા પ્રાણીઓનું ધ્યાન આકર્ષી તેમને કાબુમાં લેવાના હુનરને કેળવવો જોઇએ; અને તે માટે તમારે જંગલી જાનવરો જ્યાં મ્યુઝીઅમ કે કોઈ દેશી રાજ્યમાં તેને માટે બનાવેલા ખાસ બાગ બગીચામાં રાખેલા હોય ત્યાં જઈ અભ્યાસ કરવો દુરસ્ત છે. આવી જાતના પ્રાણીઓને કાબુમાં લેવાનું કામ સહેલું નથી. તેને માટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સ્થિર અને વેધક દ્રષ્ટિ, સબળ મન અને નિડરપણાની વિશેષકરીને ખાસ જરૂરીઆત છે

ભાગ ૩ જો.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

સંધાયક—રોગોત્પત્તિ

રોગની ઉત્પતિના સબંધમાં જુદા જુદા તંત્રો વાળા જુદો જુદો અભિપ્રાય ધરાવે છે. પણ આ તંત્રવાળા શો અને કેવો અભિપ્રાય ધરાવે છે તે જણાવવાનું વાસ્તીક જણાયાથી અહીં તે બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. રોગ (disease યાને dis-ease) એ શરીરના અંદર ભાગોમાં વિક્રિયા થવી એટલે શરીરમાં રહેલા પ્રાણના તત્વો life-forces માં ગરબડ થવી તેનું નામ રોગ. શરીરમાં રહેલા તત્વોનું સમતોલપણું જ્યારે બગડી જાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જે ભાગમાં તે તત્વનું ઓછાપણું થયું હોય તે ભાગમાં જ્યાં વધારો હોય ત્યાંથી લાવી નાંખવાથી પાછું સમતોલપણું થતાં રોગ દૂર થાય છે. આવો બીગાડ યાને વિકાર એકલા સ્થુળ શરીરમાંજ જણાય એવો કાંઈ ખાસ નીયમ નથી પણ તે સૂક્ષ્મ દેહમાં પણ પેહોચી જાય છે. જ્યાં સુધી સ્થુળ દેહમાં તે હોય છે ત્યા સુધી તે મટી શકે છે, અને તેથી તેને સાધ્ય કહે છે પણ તેનાથી જ્યારે આગળ વધી તે સૂક્ષ્મ દેહમાં પોહોચે છે ત્યારે તે અસાધ્ય કહેવાય છે. રોગના ત્રણ વિભાગ પાડેલા છે. એટલે આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ આધિ (mental disease) એટલે મનને અંગર મને કરી રોગનું ઉત્પન્ન થવું, વ્યાધિ (physical disease) એટલે સ્થુળ દેહને લાગેલો રોગ, અને ઉપાધિ (obsession &c.] એટલે બીજા સત્વથી (ભુત પ્રેતાદિકથી) પ્રાણના તત્વમાં બીગાડ થવો તે. આ પ્રમાણે જેનાં જ્યારે પ્રાણના તત્વોની સમતોલપણામાં કોઇ પણ રીતથી ફેરફાર થાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે ઉપરથી એ સ્પષ્ટ દેખાય છે કે જ્યા સુધી સમતોલપણું હોય ત્યાં સુધી કોઈ પણ તરેહનો રોગ ઉત્પન્ન થાય નહીં તેમજ જો સમતોલપણું ખસી ગયું હોય તે બરાબર કરી સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આણીએ તો રોગ શાન્ત પામે; આ વિદ્યા જાણનારા વિદ્યાપકો ઘણા ખરા રોગો ઉપર પ્રયોગો કરી કુદરતના નીયમો મુજબ વર્તી રોગને શાન્ત પાડે છે.

શરીરને જે રોગ થયેલો હોય છે તે તો આપણે જાણીએ છીએ

પણ અંતરીક રોગ હોને કહેવા તે કેટલાક જણાતા નથી તેથી તે અસા-
ધ્ય ગણી મરાય છે. મન અને બુદ્ધિ સંબંધી જે જે વિકારો પ્રાપ્ત
થાય છે તેને આધિ કહે છે. તેમજ આધિ અને વ્યાધિ એ બનેના
બીજા ભાગથી જે રોગ થાય છે તેને પણ આ તત્ત્વમાં આધિ તરીકે
ગણે છે. દાખલા તરીકે નીંદરા, ઓરતાપણું, દીલગીરી, વાયુ વીગેરે
આધિમાં ગણેલ છે.

ઉપર જણાવેલા આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ આ વિદ્યાની મદદથી
મટાડી શકાય છે પણ તાત્કાલ ગુરુ રહી હોય તે મટાડી શકાતું નથી.

રોગ આવતી ન હોય તથા શરીરના કોઇ ભાગમાં પીડા થતી
હોય તેવા ભાગ ઉપર (જાંગેરે, માથામાં દરદ થતું વીગેરે) આ
વિદ્યાના પ્રયોગો લાભદાયક માલુમ પડ્યા છે.

આમ કરવામાં વિદ્યાપકને મુખ્ય બાબત શી જાણવી જોઇએ તે
જરૂરની છે. પ્રથમ તો આવા સંબંધક પ્રયોગોમાં રોગીને આરામ કરવા-
ની પોતાની શક્તિ બાબત વિદ્યાપકને પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવાની જરૂર છે.
દરદીનું દરદ મટાડી શકવાની પોતાનામાં શક્તિ છે અને તે પોતાનું કામ
કેમ કરવું તે સારી રીતે જાણે છે અને સમજે છે એવું વિદ્યાપકે તે
દરદીના મન ઉપર પોતાના દરેક શબ્દ અને કાર્યથી ઠસાવવું જોઇએ. પણ
તેમ કરવા માટે તમારી શક્તિની બડાઈ મારશો નહીં કારણકે તેમ બડાઇ
મારવાથી કેટલીક વખતે દરદી તે ગપાટા સમાન ગણી તેના ઉપરથી
પોતાનો વિશ્વાસ ઉઠાવી દે છે પણ જેમ ધંધાધારી મનુષ્ય પોતાના ધંધા-
ની અંદર ઘરાકના ઉપર અસર કરવાને વર્તે છે તે પ્રમાણે વિદ્યાપકે
વર્તવું જોઇએ. જો દરદી શંકાશીલ માલુમ પડે તો તેને કંટાળો નહીં
આપતાં જણાવી દેવું કે દરદ મટાડવાના કામમાં તારૂં માનવું ગમે તેવું
હશે તેથી કંઇ તે બાબતમાં અસર થશે નહીં. તેને વખતે તકરારો ક-
રવી છોડી દઈ તેને આરામ કરવા માટે તમારો સંકલ્પ અને બળ કામે
લગાડો. જો દરદીના વિચારો કંઇક વિચિત્ર હોય તો તે રહેવા દો અને
તે કંઇ કહેતો હોય તે છતાં તે જાણે તમોએ સાંભળ્યું નથી એમ ચ-
લાવી તમારૂં કામ કરે જાઓ. વખત જતાં તેનું મન બદલાશે અને પે-
હેલાંના પોતાના દર્શાવેલા વિચારો માટે તે દીલગીર થશે અને તમારી
ધારણા, બુદ્ધિ અને શક્તિને માટે તમોને માન આપશે.

[illegible] સંબંધક પ્રયોગો કરનારા દરદીને તેની મરજી વિરુદ્ધ દઈ

મટાડવાની પોતાની શક્તિ બાબત બહુ બોહોળાં કરવામાં મોટી ભુલ કરે છે. તમારા બોલવાથી તેને સંતોષ થાય, તમારા ઉપર તેનો વિશ્વાસ બેસે તેટલું પુરતું બોલવું જોઇએ. વધારે બોલવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી. દુશ્મનોને કેવી રીતે જીતી લેવા, લોકોની તમારા ઉપર કેમ પ્રીતી ઉત્પન્ન થાય, તેમનો તમારા ઉપર કેમ વિશ્વાસ બેસે વીગરે બાબતો ઉ-પર તમારે પુરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ. જે દાક્તરના ઉપર દર્દીઓનો પુરતો વિશ્વાસ હોય તે દાક્તર ઘણીવાર ફતેહમંદ થાય છે. અને આજે વખતે તમારો ધંધો પણ દાક્તરના જેવોજ છે એટલે તમારે પણ તમારા દર્દી-ઓનો તમારા ઉપર કેમ વિશ્વાસ બેસે તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવાનું છે, જેમ ઘણા દર્દીઓ કહે છે તેમ તમારો દર્દી પણ તમને કહે કે તમારી રીતમાં (દર્દ મટાડવાની) મને ભરૂસો નથી. ત્યારે તે વખતે જરા હસીને તમારે કહેવું કે તમારા તેવા વિચારને માટે હું દીલગીર છું પણ જો તમે મને તમારા ઉપર પ્રયોગની અજમાયશ કરવા દેશો તો મને ખાત્રી છે કે તમારૂં દર્દ હું મટાડી શકીશ. તમારૂં તેવું માનવું ફક્ત કલ્પિત છે. પછી જો તમોએ કોઇના દર્દ મટાડ્યા હોય તો તેવા માણસના નામો અને કેવી જાતના દર્દ મટાડ્યા છે તે ધીમે ધીમે કહેવા માંડો તેથી વખતે તેના મન ઉપર કંઈક અસર થશે અને તમારા ઉપર તેનો થોડો પણ વિશ્વાસ બેસશે અને તમને ખુશીથી તેના ઉપર તમારી રીત અજ-માવવા દેશે. તેની સાથે તમારે તેને વધારેમાં જણાવી દેવું કે મારી રીતથી તમને કોઇપણ જાતનું નુકશાન થવાનુંજ નથી. જો થશે તે ફાયદો થશે અને તમો જે દવા વીગરે લેતા હો તે તમો લીધે જાવો. તેથી તમોને કોઇપણ જાતની હરકત આવશે નહીં. તમારે કોઇપણ દિવસ તેને દવા છોડી દેવાની ભલામણ કરવી નહીં તમારે તો ફક્ત તેને તમારી રીત તેના ઉપર અજમાવવા દેવાને માટે કહેવું.

આવા પ્રયોગો કરનારાઓને ઘણા અનુભવ ઉપરથી માલુમ પડ્યું છે કે આવી રીત અજમાવતી વખતે દર્દીઓને તેમની આંખો બંધ રખાવવાથી સારો ફાયદો થાયછે. વળી આમ કરવાથી તમો શું કરોછો અને કેવી રીત વાપરો છો તે તેનાથી જોઈ શકાશે નહીં અને તેથી તમો તમારૂં કામ બરાબર સમજો છો એમ તેના મન ઉપર અસર થશે; જો સમતક બની શકે તેમ હોયતો દર્દીને પુરતી કેસર બેઘડીક પણ જો દર્દીમાં બેસી રહેવાની શક્તિ ન હોય તો તેને પથારીમાં સુઈ રહેવા

કરેા પછી શું કરી નિષ્ફળ જાય નહીં. જરૂર તેને આરામ કરી શકશો એમ દૃઢ સંકલ્પ કરેા. હ્યુમનુ મનવાળાથી કંઈ પણ થઈ શકતું નથી એ વાત તમારે મનમાં બરાબર યાદ રાખવી જોઈએ. શરૂઆતમાંજ તમેા મેાટા મેાટા કેસેા સારા કરવાની ખેાટી આશા બાંધશેા નહીં. પણ પ્રયેાગેા ધીરજે કરવાથી તમેાને સારેા અનુભવ થશે અને પછી તમેા શરૂઆતમાં જેટલા દર્દીઓને સારૂં કરવાને શક્તિમાન હતા તેના કરતાં વધારે કેસેાને અને તે વળી જલદીથી સારા કરવાને શક્તિમાન થશેા. વધારે પ્રયેાગેા કરવાથી શક્તિ ખીલે છે. પ્રબળ થાય છે અને તમારા અનુભવમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શક્તિ ખીલવવાને વાસ્તે એ સીવાય બીજો ઉપાય નથી. સંધાયક પ્રયેાગેા જે કરવાનેા તમારેા વિચાર હેાય તેા તેમ કરવા માટે કંઈ પણ પૈસા તમારે લેવા નહીં પણ જો તમેા તેવેા ધંધાેજ કરવાનેા વિચાર કરતા હેાતેા પ્રથમ જે કેસેા તમારી પાસે આવે તેની પાસેથી કંઈપણ ફી લેવાં નહીં કારણકે તેમ કરવાથી તમેાને વધારે પ્રયેાગેા કરવાની તક મળશે અને જેમ જેમ તમેા દર્દીઓને સારા કરતા જશેા તેમ તેમ તમારી આબરૂ બહાર ફેલાતી જશે. તેમજ ઘણા દર્દીઓ એકદમ હાથમાં લેવા નહીં પણ થેાડા લેવા અને તેમને જેમ સારૂં થાય તેમ પ્રયાન કરવેા. તમેા જે સુચના આપેા તે સુચનાઓ પ્રમાણે બરાબર વર્તવાને તેમને સમજાવવું તેનાથી વિરૂદ્ધ તેમને કંઈપણ ન કરવું અને જો કંઈ પણ કરવું હેાય તેા પ્રથમ તમારી સલાહ લીધા પછી તમારા કહ્યા મુજબ ચાલવું એમ તેમને બરાબર સમજાવવું.

આવા સંધાયક પ્રયેાગેામાં માર્જન, (passes) ચંપી (massage) ફુંક (use of breath) સુચના (Suggestions) અને થુંક (Saliva) સંકલ્પ બળ (will-power) ઇત્યાદિ ઘણાં ઉપયેાગી છે. જે ભાગ દુઃખતેા હેાય-કળતેા હેાય તેના ઉપર ફુંકેા (કેવી જાતની અને કેવી રીતે તે હવે પછી બતાવવામાં આવશે) મારવાથી આરામ થાય છે તેમ બળેલા ભાગ ઉપર ફુંક મારવાથી તેમ થુંક લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. સુચનાએા કેમ આપવી વીગેરે બાબત આગળ જણાવી છે તેથી અહીં તે જણાવી નથી.

આ વિધાના પ્રયેાગેામાં દરેક રેાગ મટી શકે એવેા કાંઈ નીયમ નથી એ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. કેટલાક એવા દર્દો છે કે જેમાં તે કામ લાગતી નથી-દાખલા તરીકે વંશપરંપરાથી કુટુમ્બમાં ઉતરી

આવતા રોગો-હાડકું તુટી ગયું હોય કે અંગનો કોઈ ભાગ ખરી પડ્યો હોય વીગરે જાતના રોગો; તે છતાં પણ તમોને જરૂર લાગે તો તમારે તેને મદદ આપવી કે જેથી દર્દીને થોડીવાર પણ શાંતી મળે. નાડી બગડવાથી ઉત્પન્ન થએલાં રોગો, તાવ, વા, માથામાં દુઃખાવો, ઝામરો વીગરે જાતના દર્દોમાં આ વિદ્યાના પ્રયોગો સારી મદદ કરે છે.

લાંબો વખત ઘર કરી બેઠેલાં દર્દોમાં અને ખાસ કરીને જ્યારે મુદતે મુદતે રોગ ઉપડી આવતો હોય તેવા દર્દોમાં તે. ઉપડી આવવાની મુદતમાં બંધાણ પાડવાને યાને મુદત વચ્ચેનો અંતર લંબાવવાને ઉપલા વવાની ખાસ જરૂર છે. મન સ્ટેગવાથી તેમજ તંતુઓના નબળા પડી જવાથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દોમાં પેહેલા ભાગમાં જે રીતો બતાવી છે તેનાથી કોઈનો ઉપયોગ કરતાં પણ ખાસ કરીને બાજી બધી રીતો છોડી દેઈ માથાથી તે પગ સુધી માર્જન કરવાનો પ્રયોગ કરી દર્દીને ઉંઘમાં નાખવો બહુજ સારો છે. દર્દી જમીન ઉપર પથારીમાં સુઈ રહે તેના કરતાં તેને ખાટલા કે ખાય પર સુવાડવા એ વધુ સારું છે કારણકે તમોને તેના ઉપર તમારા પ્રયોગ કરતાં વધુ સુગમ પડશે. જો તમારી હાજરીથી તમોને તેના ઉપર સારી અસર થતી માલમ પડતી હોય તો તમારે પ્રયોગ ચાલુ રાખવો પણ જો તમારી હાજરી . . તેને પસંદ પડતી ન હોય અને બે ત્રણ વખત તમારી હાજરી વખતે તેમને તેમ માલુમ પડે તો પછી તે દર્દી ઉપર પ્રયોગ કરવો કઠણ છે.-એટલે ફક્ત તે ઉપરથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે તમારાથી તે દર્દીને સારો કરી શકાશે નહીં. બીજો કોઈ વિદ્યાવક તેને સારો કરી શકે પણ તમારાથી તે સારો થઈ શકશે નહીં. કારણકે તમારી હાજરીજ તેને પસંદ પડતી નથી. એ રહે તમારો સંકલ્પ બળ અસર તમારી બાજી કોઈ પણ રીતથી તેના ઉપર અસર કરી શકતી નથી. પણ જો તમારી હાજરી તેને નાપસંદ ના હોય પણ સંતોષકારક પરિણામ આવવાની ગત થતી હોય તો તેથી તમારે ધીરજ છોડી દેવી નહીં. પણ દર્દના લેવું જેવું જાણી તેના . . ખંતથી તમારી ફરજ અદા કરવાનું જાણી ચાલો તો તેથી તેના ઉપર ધીને ધીને પણ સારી અસર થશે. તમારા તેમ કરી ગભરાવાથી તેને કાંઈ પણ નુકશાન થશે નહીં પણ તેમ કરવાથી તેને સારો થવાનો વધારે સંભવ છે.

સાદા કુંવારપર દર્દી મહાત્માઓના રિતે ઘણીરે મજબુત તંદુરસ્ત.

ઉપર લિખ્યા અને આપણે, હોવા જોઈએ કારણકે જે મનુષ્ય શરીરે નબળો હોય તેનામાં તેમ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય છે. જેની પોતાની પાસે કંઈ ન હોય તે માણસ બીજાને શું આપી શકે! જ્યારે પોતે બીજાને મદદ કેવી રીતે કરી શકે! ભીખારી બીજાને દાન કેવી રીતે આપી શકે! તેજ પ્રમાણે આ બાબતમાં પણ સમજવું કારણકે તેવા દરદી મનુષ્યોને પોતાની શક્તિ દરદીમાં પરોવવાની છે અને જ્યારે પોતાનામાં તે ન હોય ત્યારે તે બીજાને આપી શકે નહીં તેથી તેવા લોકો દરદી મટાડવામાં ઘણા નીવડી શકતા નથી.

આ શક્તિ જુદા જુદા પ્રમાણમાં દરેક મનુષ્યમાં હોય છે. ઉપર લિખ્યા શબ્દોમાં, માનામાં, દાક્તરો (ડાક્ટર) અને બીજા જેમની હાજરી અને હીમાયત માંદા માણસને ગમે છે તેમનામાં આ શક્તિ વિશેષ હોય છે. આ શક્તિનો જો સમજથી અને માહિતીપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેની બહુ સારી અસર થાય છે.

નાજુક બાંધાનાં અને માયાળુ અંતઃકરણ, મમતાની સાથે રહી કામ કરે તો તે આ બાબતમાં પણ કરી શકે છે દાખલા તરીકે માતા જે વારંવાર કરવાથી ઘણી બાબત હોય તોપણ તે પોતાના બાળકને શાંતિ આપી શકે છે, કારણકે તે પોતાની તબીયત બાબતનો વિચાર નહીં કરતાં પોતાના બાળકની તબીયત ઉપર વધારે ધ્યાન આપે છે અને તેના નાજુક અને માયાળુ હાથ ફેરવતી વખતે શાંતિ-આરામ આપે છે.

જો જાત નાજુક હોય છે ત્યાં તે નામરદાઈવાળી અને ધીરે (શાંત) પ્રકૃતિવાળી હોવાને લીધે દરદીની સારવાર કરવામાં બહુ ફતેહમંદ થાય છે તેમ કરવાથી પોતાને બહુ નુકસાન થાય છે તેથી પોતાનામાં જો સારી તંદુરસ્તી અને ધૈર્યબળ ન હોય તેમજ જો તેમનામાં તે મટાડવાનો દઢ નિશ્ચય ધીરજ અને શુદ્ધ લાગણી ન હોય તો તેઓને માટે સખત મહેનતવાળું દરદી કામમાં પડવું ઉચીત નથી. જેમ ઓરતો [illegible] તરીકે સારી નીવડે છે તેમ તે દરદી શાંત કરવાને પણ સારી નીવડે છે આ કુદરતી ગુણોને તેઓ [illegible] શકે તેમ છે અને ઘણા અનુભવથી તેઓ તેનો ઉપયોગ કરી શકે એમાં શક નથી. દરદીની સારવાર કરવામાં અને તેને શાંતી પમાડવામાં [illegible] ઓરતો જો ઉચા મનુષ્યની મદદ લ્યે. [illegible] પોતાની જો ફક્ત અને શાંતી પોતાના મગજ ઉપર અને [illegible] પોતાના [illegible] ઉપર

સારી અસર થાય છે. પણ હમેંશા તેમ કરી શકાતું નથી માટે તેવો ધંધો કરનાર ઉપર વિશ્વાસ રાખી જો કામ લેવામાં આવે તો સારો ફા મદો થવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ ભાગમાં માર્જન કરવાની જે રીત બતાવી છે તેના કરતાં અહીં આગળ વાપરવાની રીતમાં થોડો ફેરફાર છે અને તે ફેરફાર એટલો છે કે ચમત્કારીક પ્રયોગોમાં માર્જન કરતી વખતે વિષયને હાથ ન અડે તેની સાવચેતી રાખવાની જરૂરતા બતાવી છે તેવી જરૂરતા અહીં આગળ જરૂરની નથી. તેમ પ્રથમ ભાગમાં માર્જન પુરૂં થાય કે હથેલી ભેળી કરી, આંખ આગળ હાથ લાવી, ત્યાં તાલી કરવાને સુચવ્યું છે તેના કરતાં અહીં આગળ ઉલટું કરવાનું છે એટલે કે જેવું એક માર્જન માથાથી હાથ સુધી લેઇ ગયા એટલે હાથમાં કંઈ ચીકણો અગર બીજો કોઇ પદાર્થ ચોટેલો હોય તે જેમ ખંખેરી નાંખીએ છીએ તેવી રીતે હાથને બાજુપર લેઇ જઇ ખંખેરી નાંખવો. કારણકે શરીરમાંથી ખરાબ તત્વ ખેંચી કાહાડી બાહાર ફેંકી દેવાનું છે પરંતુ ખંખેરતી વખતે વિધાયકે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે તે અદ્દસ્ય તત્વ પોતાને કે પોતાની પાસે બેઠેલા બીજા કોઈ સખસને કે પાસે પડેલી કોઈ વસ્તુ ઉપર તે પડે નહીં. એ પ્રમાણે કેટલાક માર્જન કર્યા પછી થોડા માર્જન, કંઇ દઈને આપતાં હોઇએ તેવો મનમાં વિચાર રાખી તેને જલદી આરામ થાઓ એવો દ્દઢ નિશ્ચય કરી તેમ કરવું. તેવે વખતે હાથ ખંખેરવાની જરૂર નથી. માર્જન ધીમે ધીમેથી કરવાં. પ્રયોગ પુરો થાય કે તરતજ વિધાયકે પોતાના હાથ બહુ સંભાળથી ધોઇ સાફ કરવા અને ત્યાર પછી જો બીજા રોગી ઉપર પ્રયોગ કરવો હોય તો તેમ ઉપર પ્રમાણે કર્યા પછી તે રોગીને હાથ લેવો. પણ પ્રયોગ પુરો થયો કે તરતજ હાથ ધોવાનું ચુકવું નહીં, આમ અમુક હદ્દ માટે કેટલીવાર માર્જન કરવાં તે કહી શકાય નહીં. તે વિધાયકે પોતે વિચાર કરીને યોગ્ય લાગે તેમ કરવું કારણ કે કેટલાક કેસોમાં બહુ જલદી અસર થાય છે અને કેટલાક રોગો સારા થવામાં બહુ લાંબો વખત લાગે છે, આમ માર્જન કરતાં રોગી જો ઉંઘી જાય તો તેને વિસર્જન માર્જન કરી જગાડવો નહી. તેને પોતાની મેળે જાગે ત્યારે જાગવા દેવો પણ તે દરમીયાન કોઇ તેને અડકે નહીં તેની બહુ સંભાળ રાખવી.

જ્યારે રોગી ઉપર operation વાઢકાપ કરવાની હોય ત્યારે તેને

મુર્છા અવસ્થા સુધી લેઇ જવો જોઇએ. પણ તે શીવાય તેટલી અવસ્થા સુધી તેને લેઈ જવાની જરૂર નથી. જ્યારે ઘણી નબળાઇ અને અધીરાઇ (nervousness) હોય ત્યારે દરદીના માથાના પાછલા ભાગ ઉપરથી સોળા માર્જન પ્રથમ કરવા અને પછી જે જગ્યાએ દરદ થાતું હોય તે સ્થળ ઉપર ટુંકા માર્જન કરવા. જો અંતઃકરણની ગતી નબળી હોય અને મળકાશ વધારે અસાધારણ થતા હોય ત્યારે દરેક પ્રયોગ પુરો કર્યા પછી તે ઉપર ફુંકો મારવી અને તેમ કર્યાથી દરદીના અંગમાં ગરમી અને સ્ફુરતાઈ આવશે અને તેને સારૂં લાગશે. કરોડ ઉપર રોગીના ખભાના બે હાડકાની વચમાં ધીમેથી અને નીયમસર દબાણથી ફુંકો મારવાથી સખતમાં સખત ઉધરસ તમો નરમ પાડી શકશો. અને તેવી જાતના બીજા રોગોમાં થાને વાતરોગવિકાર અને જ્ઞાનતંતુવિકાર વીગરેમાં કે કપાયું હોય, કે ઊલાયું હોય અગર કોઇ ભાગ દાઝયો હોય તેવી વખતે ઘણું કરીને દરદવાળી જગ્યા ઉપર માર્જન કરવાં જોઇએ. આ રીત વાપરતી વખતે કપડાં કાઢી નાંખવાની જરૂર નથી. પણ જો અંગ ઉપર રેશમી કપડું હોય તો તે કાઢી નાંખવું જોઇએ.

ફુંકો કેમ મારવી તેની રીતઃ—(use of breath) રોગને શાન્ત કરવામાં ફુંકો ઘણી મદદ કરે છે. ફુંકથી તમો ગરમી પેદા કરી શકોછો અને તેવી ગરમી થવાથી દરદ ઉપર ચમત્કારીક આરામ કરનારી–મન શાન્તવન કરનારી અસર થાય છે (soothing effect). ફુંક મારતાં પેહેલાં ખીસામાં રાખવામાં આવે છે તેવો એક રૂમાલ લેવો અને તેને બહુ બારીક હોય તો ચોપટ વાળી અગર સાધારણ પોતનો હોય તો ડુપટ વાળી દરદ થતુ હોય તે જગ્યા ઉપર મુકવો પછી તે ઉપર મ્હો લગાડી તેમાંથી ગરમ પવન ફુંકવો. "આહ" શબ્દ બોલતાં જેવી મ્હોની આકૃતી થાય છે તેમ કર્યાથી ગરમ પવન ઉત્પન્ન થાય છે. પણ તેવી આકૃતી રહેને રૂમાલ ઉપર બરાબર લગાડીને કરવી જોઇએ. ફુંક મારતા પેહેલા તમારે તમારા મ્હોમાં બહુ શ્વાસ ખેંચી પવન અંદર ભરવો જોઇએ પછે તે રૂમાલ ઉપર તમારૂં મ્હોં લગાડી ધીમેથી પણ પૂરના બળથી, દરદ વાળી જગ્યા ઉપર ને રૂમાલમાં થઈ ગરમી અંદર દાખલ થાય તેમ મ્હોમાંથી પવન બાહાર કાહાડવો. અગર તે રૂમાલ ઉપર મ્હો રાખી મુકી નાકેથી શ્વાસ અંદર ખેંચી મ્હોથી ચાર–પાચ વખત શ્વાસ બાહાર કાહાડવો. આવી રીતનો બરાબર અનુભવ મેળવવાને

માટે પ્રથમ તમારે તમારા હાથ ઉપર રૂમાલ મુકી ઉપર પ્રમાણે કરવાની ટેવ પાડવી. જેવા તમો રૂમાલ ઉપરથી શ્વાસ લેવાને માટે મ્હોં ઉચું કરો કે તરતજ તે જગ્યા ઉપર હાથ મુકી દેવો અને ત્યાં મ્હોં લગાડતી વખતે હાથ પાછો લેઈ લેવો. આ વાત દરેક વિધાયકે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. દાંત દુઃખવાના કે દાઢ દુઃખવાના કે મ્હોંમાં ચસકો આવવાના દર્દ શાંત કરવાને માટે તમારે કાન ઉપર રૂમાલ રાખી તેમાંથી ગરમ પવન કાનમાં દાખલ કરવો, સોજો આવ્યો હોય અગર કોઈ ભાગ દાઝેલો હોય તે મટાડવા માટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના ગરમ પવનનો તમારે ઉપયોગ કરવાનો નથી તેમ રૂમાલનો પણ ઉપયોગ કરવાનો નથી પણ તે ભાગથી તમારૂં મ્હો ૩–૪ ઇંચ છેટે રાખી ત્યાંથી દર્દ વાળા ભાગ ઉપર ઠંડી ફુંક ૪–૫ મીનીટ સુધી મારવી અને તેમ કરવાથી દર્દીને શાંતિ મળશે, ઠંડી ફુંક મારવાને માટે મ્હોંની આકૃતી "ઓ" શબ્દ બોલતાં જેમ થાય છે તેમ કરવી જોઈએ. તે વખતે મ્હો લગભગ બંધ જેવું હોવું જોઈએ. શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર તેવી ફુંક જે જગ્યાએ દર્દ થતું હોય તેની ઉપર આશરે ૫–૬ ઇંચથી શરૂ કરી દર્દથી નીચે ૫–૬ ઇંચ સુધી લેઈ જવી. જો આંગળીઓ દાઝી હોય તો હથેળીના પછવાડેના ભાગ ઉપરથી શરૂ કરી છેક આંગળીઓના ટેરવા સુધી તેવી ફુંકો મારવી.

બળેલા અગર સોજો આવેલા ભાગ ઉપર ફુંક લગાવવાથી રોગીને થોડો આરામ માલુમ પડે છે. પણ તે ગંદુ હોવાને લીધે તેમ કરવું અસભ્ય લાગે છે. માટે બનતા સુધી ઘણા તેવી રીતનો ઉપયોગ કરતા નથી

ચપીની રીત હીંદુસ્તાનમાં જાણીતી છે તેવી ચપીથી આરામ કરવાની કેટલીક દુકાનો હાલ થોડા વખત થયા ફ્રાન્સ વીગરે દેશોમા નીકળેલી છે.

ઉપર બતાવેલી રીતો વાપરવામા નીચેની સુચનાઓ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

ધ્યાનમાં રાખવા લાયક સુચના.

૧. રોગીને સુખાસને બેસાડવો પણ જો તે બેસવાને શક્તિવાન ન હોય તો તેને કોચ ઉપર સુવાડવો

૨. પ્રયોગ વખતે રોગીને તેની આંખો બંધ કરાવવી.

૩ દર્દ થતું હોય તે જગ્યા ઉપર, ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે રૂમાલ

આપણને સ્ફુરણ અને પછી તેમાંથી આનંદ ઉત્પન્નપણાની આવી છે.' તેવી રીતે ગરમ પવન તેમાંથી દુખાવાની જગ્યા ઉપર ધામક કરવા. જો ફરી ફૂંક મારવાની હોય તો ત્યાં આગળ દબાણ રાખવાની જરૂર નથી.

૪. પછી ત્યાંથી કુમાશ તેલ લેવું અને દુખાવાની જગ્યા ઉપર પાંચ થી ૧૦ મીનીટ સુધી માર્દન કરવું.

દરેક પ્રયોગ (treatment.) પુરો થાય ત્યારે રોગીને કાંઈ ખાસ લેઈ તે જલદીથી સઘળી નાંખવાને કહેવું અસલથી તેમ કરવું તેથી તે ગુણકારક છે. અને જ્યારે તે તેમ કરે ત્યારે દુખાવાની જગ્યા ઉપર માર્દન કરવા જોઇએ. અને જેવો તે શ્વાસ બહાર કાઢે ત્યારે તેમ જ તમારો હાથ દુખાવાની જગ્યાના બાહાર પડતા છેક તરફ આણી જવો જોઈએ. ભોજન બાદ થોડું વખત થાય ત્યાર કરવું જોઇએ. દરેક પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કરતાં વધુ વખત ચાલવો ન જોઇએ. જો જરૂર જણાય તો દરદીને પ્રયોગ વખતે તેના કપડાં ઢીલાં નાંખવાને સૂચના કરવી જોઈએ દુખાવાવાળા ભાગ ખુલ્લો રાખવો જોઇએ. તો પણ પ્રયોગ વખતે કપડાં કાઢવામાં ન હોય છતાં સારાં પરીણામ આવી શકે છે. જો પ્રયોગ કરનાર પુરૂષ હોય અને દરદી સ્ત્રી હોય તો તેને તમો તેના ઉપર સીધો પ્રયોગ કરો ત્યાં સુધી કપડાં કઢાવવાનું કહેવું નહી. પછી જો તેને સારૂ થતું તમને માલુમ પડે પણ જો તેને જલદી આરામ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તેને તેના કપડાં ઢીલાં એક ચાદર જેવું ઉપર ઓઢાડી કપડું તેના અંગપર નાંખી દેવાને કહેવું. ફૂંક મારવાનું તે વખતે તદન બંધ કરવું જોઇએ. આપણે જાણીએ છીએ કે ગરમ ફૂંક મારવાથી ઘણી વખતે દર્દ જલદી મટે છે. અને તે સારૂ છે છતાં દર્દી ઉપર પ્રથમ માર્દનથી આરામ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેથી જો તેને આરામ ન થાય અગર અણધાર્યા તરેહ ધાર્યા થયેલો માલુમ પડે નહીંતો પછી તેના ઉપર આગળ જણાવેલી રીત પ્રમાણે ગરમ ફૂંકનો ઉપયોગ કરવો.

ઘણા રોગો તમોએ મટાડેલા છે અને તે જોતાં રોગીનો રોગ કાંઇ હીસાબમાં નથી અને તે તે સારો કરી શકાશે એમ પ્રયોગ કરતાં પેહેલાં (રોગીના) તેના મન ઉપર ઠસાવવું સાર છે કારણકે જો કોઈ રોગી પોતે મરી જવાનો છે અને તેને સારૂ થવાનું નથી એમ માનતો હોય તેને આરામ કરવું ઘણું કઠણ છે. રોગને શાંતિ પમાડવામાં મન બહુ કામ કરે છે અને તેથી કરીને પ્રથમ તેના મન ઉપર સારી અ-

સર કરવી જોઈએ અને જ્યાં મન ઉપર સારી અસર થઈ કે તેના શરીરને ફેરફાર લાવતાં ઝાઝી માથાકુટ કે વખત પડશે નહીં.

કેટલીક વખતે આવા પ્રયોગથી તાત્કાલીક અસર થતી નથી પણ કલાક બે કલાકે અસર તેથી પણ વધુ વખત ગયા પછી થાય છે. જો રોગી એમ કહે કે મને કંઈ આરામ લાગતો નથી તો તેને સમજાવવું કે આવા રોગમાં થોડા વખત પછી અસર થાય છે માટે તને કલાકેક પછી આરામ થવા માંડશે અને થોડા વખતમાં તને તે પ્રમાણે લાગવા માંડશે.

આવે વખતે વસ્ત્ર, જળ, કાગળ વીગેરે માર્જન કરેલા પદાર્થો ઉપયોગમાં લેવા ઘણાં સારાં છે. તે રોગને જલદીથી શાંતિ પમાડવામાં ઉત્તેજન કરે છે. જો શરીરમાં રોગ વ્યાપી ગયેલો હોય તો રોગીને માર્જન કરેલું વસ્ત્ર પેહેરવા આપવું અગર તેવું તૈયાર કરેલું પાણી પીવાને આપવું પણ જો શરીરના કોઇ અમુક ભાગમાંજ દુઃખાવો થતો હોય તો તેવા દુઃખતા ભાગ ઉપર માર્જન કરેલો કાગળ કે વસ્ત્રનો ટુકડો તે ભાગ ઉપર બાંધી દેવો. શરીરમાં જ્યારે તાપ ભરાયેલો હોય ત્યારે તેવે વખતે માર્જન કરેલું ગરમ પાણી દઈને આપવું કારણકે તેમ કરવાથી દઈને પરસેવા મારફતે તાપ ધીમો પડે છે.

આવું પાણી કેમ તૈયાર કરવું તે જાણવું જરૂરનું છે. માટે નીચે જે રીત બતાવી છે તે ઉપર વિચારપૂર્વક પુરતું ધ્યાન આપવું.

એક ગ્લાસ કે પ્યાલામાં પાણી ભરી તમારા ડાબા હાથમાં તે રાખો અને જો તમો ડાબોડીયા હો તો તે પાણી ભરેલો પ્યાલો કે ગ્લાસ તમારા જમણા હાથમાં રાખો, પછી તમારા બીજા હાથની આંગળીઓ પાણી તરફ તમારા હાથની આંગળીઓના ટેરવાં રહે તેવી રીતે-ધરો; પછી એક ધ્યાન કરી તમારી ઇચ્છા-શક્તિ વિચારો તેમાં દાખલ કરો એટલે તે પાણી જેવી ઇચ્છા તમે તેમાં દાખલ કરી હશે તેવું તૈયાર થશે. એટલે જો રોગીને તે પાણીથી ગુણ થવાની ઇચ્છા તમોએ દાખલ કરી હશે તો તે ગુણકારક તરીકે કામ કરશે જો ઠંડક થવાની તરીકેની ઇચ્છા કરી હશે તો તે તેવું કામ કરશે વળી તમારો આખર નો વિચાર રોગીને શાંતિ અને આરામ આપવાનો હોય છે તેથી તે પાણી રોગીને સારું કરવા તરફ પોતાનું કામ બજાવે છે

જો પાણી કૈફ ઉતારનો ગુણ કરતો હોય તે પાણી ઠંડુ કરેલું હું દેવું જોઈએ અને ગરમ કરેલું જોઈતું ઠંડુ કરવું પાણી

હોય તો તે વધારે સારૂં અને તેમ હોવાથી તે તંદુરસ્ત અને કુદરતી પીણું થાય છે અને તમોએ ઉપજાવવા ધારેલી અસરને વધારે પુષ્ટી કે તો થાય છે. આવું પાણી દુર દેશ મોકલી શકતું અગવડ ભરેલું છે તેથી તેને વખતે ગોળીઓ તેનો પ્રયોગ કરી મોકલવી વધારે સારી છે.

૨૨૭ ખાંડની ગોળીઓ તમારા ખને હાથની હથેળીઓ સેગી કરીને બનાવો પછી તેના ઉપર આગળ જણાવ્યા પ્રમાણેનો વિચાર ધ્યાન પૂર્વક કરી તેના ઉપર ફુંકો મારો. પછી તેને બાટલીમાં દાખલ કરી પરદેશ રોગીને મોકલવી હોય તો મોકલો. તેવીજ રીતે મોજા, કે બાંધવાના પટા વીગેરેને પણ તેવા બનાવી રોગીને પેહેરાવવા. આવું તૈયાર કરેલું પાણી જઇ અન્તવખ તરેહની અસર કરે છે તે દવા તરીકે પી શકાય શકાય છે તેમ તેનાથી ભીંજવેલું કપડું દુઃખવાળા ભાગ ઉપર મુકી શકાય છે તેમજ નાહવાના પાણીમાં તે પાણી મેળવી નાહવાથી પણ ફાયદો થાય છે. તેની અની ખુબી તો જે અસર તે કરે છે તે અસર ઉપરથી માલુમ પડે છે. ખધકોહના પણ હકીકા હોય તેવા પાણીથી મટેલા માલુમ પડેલા છે કેટલાક કેસોમાં તો તેઓને દર બીજે ત્રીજે દીવસે જુલાબની ગોળી લેવી પડતી હતી તેમનું આવા તૈયાર કરેલા પાણીથી હમેશને માટે તેનું દર્દ જતું રહ્યું હતું. ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ તેવી રીતે તૈયાર કરેલી રકાબી, કાગળ, કે ગોળી પણ તેવીજ અસર કરેછે. થોડી મીનીટ સુધી જો તમો તમારો હાથ કોઈ આયના ઉપર મુકયો હશે તો જ્યારે તમે તે હાથ ઉપાડી લેશો ત્યારે તમને (વરાળ જેવી) ત્યાં હાથની આછી છાપ પડેલી માલુમ પડશે પણ થોડીજવારમાં તે છાપ દેખાતી બંધ થશે. તેથી તમોએ ત્યાં હાથ મુકયો હશે એવી કોઇ કલ્પના પણ કરી શકશો નહીં પછી ત્રણ ચાર રોજ પછી તે આયના (પણ ને દરમીયાન તે આયનો બરાબર કોઇએ સાફ કરી નાંખ્યો ન હોય તોજ) ઉપર તમો ફુંક મારશો તો તેટલે વખતે પણ તમારા હાથની છાપ ત્યાં દેખાઇ આવશે. તેવીજ રીતની છુપી અસર રકાબી, કાગળ તેમ પાણી વીગેરે પદાર્થોમાં દાખલ કરી શકાય છે.

આરામ થવાનાં કારણો. આ વિષય ઘણો આનંદ આપનારો અને અગત્યનો હોવાથી અને તે મનુષ્ય જાતીને ઉપયોગી હોવાથી તેના આજુબાજુના સંજોગો અને સાધનો કેવા હોવા જોઇએ તે બતાવવા જરૂરના છે.

૬૬ પ્રથમ તેા આપણે જાણવું જોઇએ કે કેટલાક કારણેા, યાને સંજોગેા દર્દો મટાડનારા છે અને કેટલાક ઘણું કરીને રોગની વૃદ્ધી કરવામાં સહાયભુત થનારા છે. તે વૃદ્ધિ કરનારા સંજોગેા વીશે આપણે વધારે બેાલવાની જરૂર નથી-જેવાકે આપણી રીતભાતમાં અને રહેવાના સ્થળેામાં અને તેની આજુબાજુમાં ગલીચી અને અસ્વચ્છતા હેાવી-અકરાંતીઆ થઇ ગજા ઉપરાંત ખાવું તેમ દારૂ વીગેરે કેફી વસ્તુઓનું પાન કરવું-વિષયી ભરેલા વિચારોનું મનન કરવું-તેવી ખરાબ જગ્યાઓમાં ભટકવું વીગેરે સંજોગેા રેાગને ઉત્તેજન આપનારાં છે. તેનાથી ઉલટું બીજી બાજુ તરફ નજર કરીએ તેા આપણને સાધારણ રીતે માલુમ પડી આવશે કે તેવા યાને નીચે બતાવેલા સંજોગેા રેાગને શાંત કરે છે અને મનુષ્યને તંદુરસ્તી આપે છે. જેવાંકે કેફી વસ્તુઓના પાનથી દૂર રહેવું-મન આનંદી, શાંત અને ધર્મના વિષયેા ઉપર લાગુ રાખવું-શરીરે સ્વચ્છતા અને રહેવાનાં મકાનેા તથા તેની આજુબાજુની જગ્યામાં સુઘડાઇ અને સાફ સુફ રખાવવું-અનુકુળ ધંધેા-વીગેરે સંજોગેા તંદુરસ્તીમાં વૃદ્ધિ કરનારાં છે. દાખલા તરીકે ધારેા કે કેાઇ માણસને નબળા અગર સપીવા અગર કેરસાનું કે છાતીની નબળાઇનું કે એવું બીજું કેાઇ દર્દ હેાય અને તે આ વિદ્યાની મદદથી સારૂં થયું હેાય અને તે વખતે તેને ઉપર જણાવી છે તેવી જાતની તંદુરસ્તીને મદદ કરનારી સુચનાઓ આપી હેાય તે સુચનાઓ ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં તે પાછેા પેાતાની અસલની કુટેવેામાં પડી જાય અને ગયેલું દર્દ પાછું જણાય તેા તેમાં આ વિદ્યાનેા વાંક નથી. તેવા રેાગીએ તંદુરસ્તી ને સહાયભુત થાય તેવા સંજોગેા ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આવા પ્રયેાગ કરનારે પ્રથમતેા પેાતાની અકલ સુજબ અગર રેાગીના કહેવા ઉપર ધ્યાન રાખી પેાતાની અક્કલ વાપરી તેનું દર્દ શાથી ઉત્પન્ન થયું છે તે કારણ તેને શેાધી કાહાડવું જોઇએ-અને પછી તે કારણ દૂર કરવાને તેને મેહેનત કરવી જોઇએ.

સ્વચ્છ ખેારાક પણ સામાન્ય પ્રમાણમાં લીધાથી ફાયદેા થાય છે, વધારે લેવાથી રેાગને આમંત્રણ કરવા સરખું થાય છે.

હંમેશા સ્નાન કરવું યાને નાહાવું જોઇએ. શરીરની ચામડીની બરાબર સંભાળ રાખવી એ ઘણું અગત્યનું છે.

સવારમાં ઉઠતાંની સાથે નાહાવું ઘણું લાભદાયક છે. નાહાવાનું

પાણી ગરમ, ઠંડુ કે કેવી જાતનું રાખવું તે દરેક માણસની પ્રકૃતી અને તંદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. જેવું પાણી લેનાથી ખમી શકાય તેવું પાણી નાહવા માટે વાપરવું જોઇએ. કારણ કે રાત્રે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઇએ છીએ ત્યારે તે દરમીયાન લોહીની ગતી ચાલુ હોય છે અને તેથી શરીરની અંદરનો મેલ બાહાર નીકળી આવી ચામડી ઉપર બેસો થાય છે. નાહવાથી તે મેલ નીકળી જઇ ચામડી સાફ થાય છે અને શરીરને આરામ અને શાંતિ લાગે છે.

કલેજાના, કીડનીના, પેશાબના, મુત્રાશય અને શુદાના દરદોમાં ચામડીની સ્વચ્છતા રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે; ઘણા દરદોના મુળ શોધવા જઇશું તો આપણને માલુમ પડશે કે તે આળસુપણાથી અને શરીરની અસ્વચ્છતા રાખવાથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. દરેક અઠવાડીએ જો બને તો (vapour bath) વરાળનો બાફ લેવો ફાયદાકારક છે. દીવસમાં એક વખત ગરમ પાણીથી નાહવાથી કેટલાક દરદો નરમ લાગે છે.

દીવસમાં બે ત્રણ વખતથી વધારે વાર જમવું સારૂં નથી. દીવસમાં કેટલી વખતે નાહવું તે દરેક દેશના સંજોગો ઉપર આધાર રાખેછે.

જો કોઇ કેસ ડાક્તરના હાથમાં હોય તો તેના કામની વચ્ચે વિઘાવડે બીલકુલ આડા આવવું નહીં. તમો તમારી રીત પ્રમાણે પ્રયોગ કરે નકો. તમારે જો કંઇ કહેવાનું હોય કે કોઈ બાબતનો શક આવતો હોય તો ડાક્તરને તમારે જણાવવો અને તેમ કરવાથી ડાક્તરને ઠીક લાગશે અને તમારા હીતથી રોગીને આરામ કરવામાં તમને કંઈ અડચણ આવશે નહીં.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ધ્યાન રાખવા લાયક સુચના.

દરેક સેપાવકને (magnetic healer) આવી જાતના પ્રયોગ કરવાની પોતાની અમુક રીત હોયછે. તેણે તેનો બરાબર અભ્યાસ કરી લેવ પડશે જોઇએ કે પ્રથમ શું કરવું અને પછી શું અને કેમ કરવું તેના નિયમ બરાબર તેના ધ્યાનમાં રહેલા હોવા જોઈએ. જો પ્રયોગ કર- નાર સેપાવક આગળ અને પછી શું અને કેમ કરવું તે જાણવા રાહ જોતા માટે તો તેથી રોગીને સેપાવક પરનો વિશ્વાસ કમી થઈ જાય

બંધ પડે છે પરંતુ જો ધંધાધારી માણસની આફક વગર અટકે પોતાનો પ્રયોગ ક્રમવાર કરે જાય તો તેથી રોગીનો સંધાયક પ્રત્યે વિશ્વાસ વધતો જાયછે. તેની રીત અને તેના વચન ઉપર તેને આસ્થા બેસતી જાય છે અને ઘણા દર્દોને શાંત કરવામાં તે ફાવતો જાય છે.

કેવા કેવા રોગો સંધાયકે પોતે મટાડેલા છે તે રોગીને જણાવી, તેનો રોગ તેની સાથે સરખાવતાં કંઈ ભારે નથી, અને પોતે તે સારો કરવાની હીમત ધરાવે છે. જો કોઈ રોગી એમ ધારતો હોય કે તેને આરામ થવાનો નથી અને તે અમુક વખતમાં મરણને શરણ થશે એમ તેના મનમાં હોય તો તેને આરામ કરવો મુશ્કેલ છે. રોગો મટાડવાના કામમાં મનની અસર બહુજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જો તેનું મન શાન્ત કરી શકાય. તેને-(મનને) ઠેકાણે લાવી શકાય તો પછી તેના શરીરને ઠેકાણે લાવવું મસ્કેલ નથી. ગમીન થએલું રોગી મન ગમે તેવા તદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત શરીરને પણ રોગી બનાવી દે છે. મનની શરીર ઉપર કેટલી અને કવી અસર થાય છે તે હાલના જમાનામાં ઘણા થોડાંજ માણસો સમજે છે. જે લોકોએ આવા વિષય ઉપરના પુસ્તકો વાંચ્યા હશે કે તે બાબતના વિવેચન સમજ્યા હશે તે લોકો આ હકીકત સારી રીતે સમજે છે.

પ્રયોગો.

રોગોને આરામ કરવાને શા શા સાધનો જોઇએ. કેવા સંજોગો વચ્ચે તે કામ કરવું જોઇએ શું શું ધ્યાનમા રાખવું જોઈએ વીગરે હકીકત ટુકમા ઉપર દર્શાવી ગયા છુ. તે ઉપર કોઇપણ રોગ મટાડવાના પ્રયોગનો આરંભ કરતા પહેલા સંધાયકે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. હવે અમુક અમુક રોગો કેમ મટાડવા અને તેમ કરવાને તેવે વખતે કેમ વર્તવું તે નીચે બતાવવામાં આવશે તે ઉપર નવા થનારા સંધાયકે બરાબર ધ્યાન આપવુ જોઇએ

સંધીવા-વાતરોગ-(૧ જો કોઇ મનુષ્ય યા સ્ત્રીને હાથમાં અગર કાંડામાં સંધીવા થયો હોય તો તેના ઉપર પ્રયોગ કરતા પહેલાં તેને પ્રથમ ખુરસી યા તેવા બીજા કોઇ સુખાસને બેસાડી તેના પોતાના હાથ તેના ઘુંટણ ઉપર મુકાવી તેને તેની આંખો બંધ કરવાને કહેવું તે ઉપર પ્રમાણે કરે ત્યાર પછી સંધાયકે પોતાના બંને હાથથી તે રોગીના ખભાથી તે ઠેઠ આંગળીઓના ટેરવા સુધીના ભાગ ઉપર આગળ બતાવ્યુ

દરેક treatment પ્રયોગ અંતે તને પોતાનામાં સારો ફેરફાર થએલો માલુમ પડશે. રહેતે રહેતે તું સારો થતો જઇશ. પછી તેને તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જે વખતે તે તેની આંખો ઉઘાડે તે વખતે તેને કહેવું કે " તને સારૂં લાગે છે કેમ ખરૂં કે નહીં. ’

દરેક રોગી પોતાનું દર્દ દૂર થએલું જોવાને અને પોતાને જલદી આરામ થાય તેવી ઇચ્છા રાખે છે અને જ્યારે તેનું થતું દર્દ કમી થતું માલુમ પડે છે ત્યારે તેના મન ઉપર સારી અસર થાય છે અને તેથી તેના શરીર ઉપર પણ સારી અસર થાય છે અને તમારા બોલવા ઉપર તથા પ્રયોગ ઉપર તેને વધારે વિશ્વાસ આવે છે. રોગીને જ્યારે દુઃખ કમી માલુમ પડે અગર તેના [illegible] તો તમારે પ્રયોગ ચાલુ રાખવો જોઇએ અને આગળના [illegible] વાને પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. [illegible] પણ પાછું જનહી થાય તો તમારે [illegible] અને રહેતે રહેતે તે [illegible] નથી

સાંધીવામાં સોજા આવેલા હોય. [illegible] તમારા નજદીક પાણીનું [illegible] અને [illegible] ના [illegible] ઉપર [illegible] કરી રહો એટલે [illegible] સુધી તે પાણીમાં હાથ બોળી રહે. જો ઘુટણ ઉપર સાંધીવા થએલા હોય તો તે ઘુટણની બંને બાજુ ઉપર [illegible] આવરે [illegible] ઉપર તમારા બંને હાથ રાખી ધીમે ધીમે તે ઘુટણ ઉપર [illegible] સુધી [illegible] અને ઉપર [illegible] પછી તમારા બંને હાથ [illegible]

જો પગની એક બાજુમાં તેને સાંધીવા થએલો હોય તો તેને [illegible] ઉપર [illegible] અને જો [illegible] તે બેઠી થઇ તેમ હોય તો તેને [illegible] પછી [illegible] આવરે [illegible] ઉપર (તેના પગ ઉપર) તમારા હાથ મુકો અને પછી તે પગ ઉપરથી ધીમે ધીમે [illegible] સુધી તમારા હાથ [illegible] અને પછી [illegible] તમારા હાથ [illegible]

[illegible] — [illegible] ઉપર [illegible] તેમ [illegible] નહીં તો [illegible]

[illegible] તેટલા માટે [illegible] કાર્યોનો [illegible] [illegible] હોય તે [illegible] અને [illegible] [illegible] સુધી [illegible] થયું [illegible] [illegible] હોય તો તે [illegible] [illegible] [illegible] અને પછી [illegible] તેના ઉપર [illegible] [illegible] પછી [illegible] તેના ઉપર [illegible] પછી [illegible] ઉપર પણ [illegible] [illegible] હાથ [illegible] અને તે [illegible] સુધી તેના ઉપર [illegible] પછી દરદીને હાથ [illegible] માટે [illegible] [illegible] અને જે હાથ તેનો ઊંચો હોય તે હાથ [illegible] ઉપર નીચે ફેરવીને. વખતે હવે તમને કહે કે તેનાથી તેમ થઈ શકતું નથી તેમજ તમો તેના બોલવા ઉપર કંઈ પણ ધ્યાન નહી આપતાં ઉપર પ્રમાણે હાથ ઝાલી એવી અજમાયશ ચાલુ રાખો. દરદીને હુકમ કરતાં હો તેવી રીતે તેને હુકમ કરીને તે પ્રમાણે કરવા કહેવું. ઉપર પ્રમાણે બધું કર્યા પછી તરત દરેક પ્રયોગને અંતે દરરોજ આમ ઉપર [illegible] ચાલે છે. દરરોજ [illegible] બે વખત તેના હાથ ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઈએ. તમો જો તમારું મનબળ પુરેપુરું નહી વાપરો તો આવા દરદવાળા કેસો સારા કરવામાં તમોને મુશ્કેલી પડશે. [illegible] દરદી શું કહે છે તે ઉપર તમારે બીલકુલ ધ્યાન આપવું નહીં અને જો તેનું બોલવું માની તે પ્રમાણે કરવા જશો તો આ દરદી કોઈ દીવસ તમારાથી સારો થઈ શકશે નહીં.

(૨) દરદીને પ્રાતિકામાં નાખી નીચેની સુચના આપો "હું જ્યારે ૨૦ ગણું ત્યારે તું સારો થઈ ગયેલો હશે. પક્ષાઘાત બધો ચાલ્યો ગયો હશે. તને કાંઈપણ થએલું નથી. તને તદન સારું છે. પછી એક, બે, ત્રણ એમ ગણો અને જ્યારે ૨૦ ગણી રહો કે તરતજ તેને કહો કે 'તને તદન સારું થઈ ગયું છે.

જો દરદીને પગમાં પક્ષાઘાત થયો હોય તો તેને જાગૃત નહીં કરતાં તેની આંખો ઉઘડાવી તેને ઉભા થઈ ચાલવાને કહો અને જો હાથે પક્ષાઘાત થયો હોય તો તે પ્રમાણે કરી હાથ આમ તેમ ઉંચો નીચો અવરો કરવા કહો. તે વખતે બરાબર તેની આંખોમાં જોવું અને તેને સારું છે એમ કહેવું અને તેને ચાલવાને માટે તમે બોલાવો કરો અને તમારી પડખે પડખે ચલાવો.

નજળો–મ્હોં ઉપર ચસકા–પેડામાં ચસકા વીગરે neuralgia—જો મ્હોં ઉપર બાજુમાં દર્દ થતું હોય તો રોગીને ઉંચી પીઠ વાળી ખુરશીમાં (તેનું માથું તે ઉપર ટેકવી શકે તેવી રીતની ખુરશીમાં) બેસાડવો. જો તે બેસી શકે તેમ ન હોય તો જે બાજુ ઉપર તેને દર્દ થતું ન હોય તે બાજુ ઉપર સુવાડવો. પછી તમારા બંને હાથ તેના મ્હોં ઉપર આશરે ૩–૪ મીનીટ સુધી મુકી રાખો. પણ તેવી રીતે મુકતા પેહેલાં તમારા હાથ બરાબર ગરમ છે એવી તમારે ખાત્રી કરી લેવી જોઇએ. જો બરાબર ગરમ ન હોય તો તેવા કરવા માટે તમારા બંને હાથ ભેગાં કરીને એક બીજા સાથે બરાબર ઘસવા જોઇએ. થોડો વખત રોગીના મ્હોં ઉપર હાથ રાખવાથી તેને તેવી ટેવ પડશે અને તમો માર્જન કરવાનું શરૂ કરો તે વખતે તેને તેથી વધારે ઇજા થશે નહી. પછી માથાની વચમાંથી તે તેના જડબા સુધી માર્જન કરવા (તે માર્જન જે ગોળાકારમાં કરવા) પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરેક માર્જન પુરૂં થાય કે તમારા હાથ તમારે ખખેરી નાંખવા.

ઉપરના દરેક પ્રયોગમા સાધકે પોતાનુ મન ચોકસ રાખી દર્દી સારોજ થવો જોઇએ તેમજ તેને તમો જરૂર આરામ કરી શકશો એવો તમારો સંકલ્પબળ હોવો જોઇએ અને પ્રયોગ કરતી વખતે દર્દી સારોજ થવો જોઇએ એમ મનમા લેવું જોઇએ. આવો દૃઢ સંકલ્પ રાખવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. તે તમો પ્રયોગ કરશો ત્યારે તમોને માલુમ પડશે

(૨) **બીજી રીત**—દર્દીને ઉપર બતાવેલી ખુરશીમાં બેસાડયા પછી તેની પાછળ તમો ઉભા રહો અને તેના બંને કાનમા ગરમ ફુંક (ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે) મારો પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર તમારા બંને હાથથી હલકી રીતે ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરો. પછી દર્દીના માથાની પીઠ ઉપર તમારો ડાબો હાથ અને કપાળ આગળ જમણો હાથ રાખી એકાદ મીનીટ સુધી માથું ઉતારવાની અંદર જેમ માથું દબાવાય છે તેવી રીતે તેનું માથુ દબાવો. પછી તેની સનમુખ આવી તેને કહો " હવે જ્યારે તું આંખો ઉઘાડશે. ત્યારે તને ઘણું સારૂ થયેલું લાગશે. તારૂં દર્દ ઘટતું જાય છે.–દરેક પ્રયોગ અંતે તને સારૂં થતું જાય છે.–" પછી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જેવો તે આંખો ઉઘાડે કે તેજ વખતે તેને કહેવું કે તને સારૂં લાગે છે કેમ ખરૂં કે ? માથામાં થતા ચસકા [neuralgia]

...ામાં પણ તેવીજ રીત વાપરવી જોઇએ.

માથું દુખવું, કાન દુખવા, દાંત દુખવા:—દાંત દુખતી ... પીડાતો ખુરશીમાં બેઠેલું માથું ખુરશી ઉપર રહે તેવી રીતે ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરવાને તેને કહેવું. જો ઉપ... ડબાના દાંતમાં દુખ થતું હોય તો તમારો ડાબો હાથ તેના માથા ... મુકી પછી તમારી આંગળીઓના છેડા તેના ... સુધી આવે ... ધીમે ધીમે તમારો હાથ નીચે સરકાવતા આવો પછી તરતજ ... મસ્તક પર મૂકી દ્યો. પછી કાન ઉપર રૂમાલ મુકી તેમાંથી ફૂંક ... માર ફૂંક મારો—પછી પાંચ—છ આંટા કરો. પછી ગણીને નાકમાંથી ... શ્વાસ લઇ તરતજ તે કાઢી નાંખવાને કહો. જો આટલું કરવા ... દર્દ મટ્યું ન હોય તો તરતજ ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરો. દર્દ ઘણું ... દૂર થઇ જશે.

જો નીચેના જડબામાં દર્દ થતું હોય તો તમારો જમણો હાથ ... [illegible] ... પછી તમારી આંગળીઓના છેડા તેની હડપચી સુધી ... ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તમારો હાથ નીચે સરકાવતા આવો. ૧૦—૧૫ મીનીટ સુધી આમ કરવું જોઇએ. ... [illegible] ... જોઇએ. ... [illegible] ... જોઇએ. ... [illegible] ... જોઇએ કે દરેક ... [illegible]

(...) બીજી રીત ... [illegible]

જમણા હાથની હથેળી દર્દવાળા ભાગ ઉપર મુકો ત્યાં એક બે મીનીટ હાથ ધ્રુજતો હોય તેમ રાખો પછી તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લાંબો શ્વાસ લેઇ જેમ બને તેમ જલદીથી બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહો. આ પ્રમાણે તેની પાસે ત્રણ વખત કરાવવું; પછી તેની સનમુખ આવી તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું. જેવો તે તેની આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેને ચોકસ રીતે કહેવું કે હવે તને તદન મટી ગયું છે. તમારે એવી રીતે બોલવું જોઇએ કે તમો જે કહોછો તે બરાબર ખરેખરૂં કહોછો અને જો તે હજુ દુઃખે છે એમ જણાવે તો જાણે તમો તેથી અજાયબ થતા હો તેવો દેખાવ કરવો. તેથી તેના ઉપર ઘણી સારી અસર થશે. આ પ્રયોગ બીજીવાર કોઇ કોઇ વખતજ કરવો પડે છે.

(૩) ત્રીજી રીતઃ—દાંત દુઃખવાનું દર્દ સાધારણ છે. જલદીથી આરામ કરવાની રીત નીચે મુજબની છે અને તે પ્રમાણે તમો અજમાયશ કરશો તો તેથી થતા પરીણામથી તમો તથા બીજા તે વખતે હાજર રહેલા સખસો તમારી શક્તિથી અજાયબ થશે અને તેવી રીતે જલદીથી આરામ કરવાથી બીજા કેશો તમારી પાસે જલદીથી આવશે.

દર્દીને જે બાજુએ દર્દ થતું હોય તે બાજુના મ્હોં ઉપર તમારો હાથ મુકો અને ત્યા આગળ થોડા વાર તે પ્રમાણે તમારો હાથ રાખી મુકો. પછી જે બાજુએ દર્દ થતું હોય તે બાજુના કાન ઉપર રૂમાલીનો એક ટુકડો મુકો (નહીંતો ચાર પડ કરેલો રૂમાલ મુકો) જ્યાં સુધી તમો તેના કાન ઉપર રૂમાલીનો ટુકડો મુકો ત્યાં સુધી દર્દીના મ્હોં ઉપર તમારે હાથ રાખી મુકવો પણ રૂમાલીનો ટુકડો તેના કાન ઉપર મુકયા પછી તમારો હાથ તેના મ્હોં ઉપરથી ખસેડી લેઇ રૂમાલી ઉપર મુકો તમારો બીજો હાથ તેના માથા ઉપર મુકો અને તેનાથી કાન ઉપર મુકેલા રૂમાલીના ટુકડાનો ઉપલો છેડો પકડી રાખો. પછી જોરથી એકીટસે તે રૂમાલી ઉપરથી તેના કાનમા ફુંકો મારો. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચારવાર ફુંકો મારો અને ફુંકો મારતી વખતે તેનું દર્દ તદન મટી જાય એવો મનમા દૃઢ નિશ્ચય કરે જ્યારે આવી રીતની ત્રણ ફુંકથી દર્દીને આરામ થતો માલુમ પડશે. છેલ્લી ફુંક મારી રહો એટલે તરતજ એ કદમ તેના ઉપરથી તે રૂમાલીનો ટુકડો અગર રૂમાલ હોયતો તે રૂમાલ ખેંચી લ્યો અને તે ખેંચી લેવાની સાથે તેનું દર્દ તદન ચાલ્યું જશે. તેને તદન આરામ થયેલો માલુમ પડશે.

કાનમાં દુખાવો—કાનદર્દ થવું:—જે બાજુના કાનમાં દુઃખાવો

થતો હોય તે બાજુ તમો જોઈ શકો તેવી રીતે દર્દીને બીજી બાજુના કાન ઉપર સુવાડો. પછી કાનમાં ગરમ ફુંક મારો; પછી કાનની આજુ બાજુ તમારા જમણા હાથથી માર્જન કરો; અને તેમ માર્જન પૂરૂં કરતી વખતે તમારી આંગળીના છેડા કાનના નીચેના છેડા આગળ લાવી એકાદ મીનીટ ત્યાં સખત રીતે પકડી રાખો. પછી સાંધી એકદમ સીધા ખસેડી લેઈ ખંખેરી નાંખો; ફરીથી પાછા કાનમાં ગરમ ફુંક મારો-પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરી આમ ત્રણ-ચાર વખત કરો-અને છેવટે દર્દીને ઉં-ડો શ્વાસ લેઈ તે જલદીથી બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહો. પછી તેની આંખો તમો ત્રણ બોલી રહો એટલે ઉઘાડવાને કહો અને તે આંખો ઉ-ઘાડે એટલે દર્દ મટી ગયું છે કેમ ખરૂં કે? એમ તેને પુછો.

(૨) બીજી રીતઃ—કાનના બધા દર્દો એકજ જાતનો પ્રયોગ ક-રવાથી મટે છે. દર્દીને તેની આંખો બંધ કરાવી ખુરશીમા બેસાડવો અને જો તેમ બની શકે તેમ ન હોય તો તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુવા-ડવો. પછી તેના કાનમાં પાંચ વખત ગરમ ફુંકો મારવી. પછી તેની સ-નમુખ જઈ તમારા બંને હાથની વચલી આંગળીઓ તેના દરેક કાનમાં એકી વખતે ઘાલી ત્યાં જેટલો વખત એમ ઘાલેલી રાખો તેટલો વખત ધીમે ધીમે ફુજતી હોય તેમ હલાવ્યા કરો. એકાદ મીનીટ સુધી તેમ ક-ર્યા પછી તેને એકદમ ખેંચી બાહાર કાઢો અને તેને માથાથી આશરે ૭ ઇંચ દૂર સુધી લેઈ જાવો. તમો પ્રયોગ કરતાં હો તે દરમીયાન ચોકસ રીતે મનમાં વિચાર કરેજ જાઓ કે તેને દર્દ કમી થતું જાય છે. તેને તદન આરામ થઈ જશે વગેરે વગેરે આવી રીતે દરેક દર્દ ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે મનમાં ચોકસ વિચાર રાખવોજ જોઈએ. પછી દર્દીને લાંબો શ્વાસ લેઈ જલદીથી તે બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે તેની પાસે ત્રણ વખત કરાવવું પછી તેને કહેવું કે જ્યારે હું ત્રણ એમ બોલી રહું એટલે તારે આંખો ઉઘાડવી અને આંખો ઉઘાડીશ તે વખતે તને આરામ થએલો માલુમ પડશે. પછી ૧-૨-૩ બોલી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને આંખો ઉઘાડે એટલે તેને પૂછવું "તને મટી ગયું છે ખરૂં કે" ?

માથું દુઃખવું.—રોગીને સાધારણ ખુરશીમા બેસાડી તમારા બંને હાથ તેના માથાની બંને બાજુએ માને લમણા ઉપર રાખી તેનું માથું ચોકુ દબાવો. પછી તમારો જમણો હાથ તેના કપાળ ઉપર અને તમારો

ડાબો હાથ તેના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર રાખી આશરે એક બે મીનીટ સુધી સખત રીતે તેનું માથું દબાવો. પછી રોગીના કપાળ ઉપર તમારા જમણા હાથથી થોડા ટકોરા મારી હાથ ખંખેરી નાંખો. જો રોગીને માથાના પાછલા ભાગમાં દુઃખતું હોય તો તમારા બંને હાથથી માથાના પાછલા ભાગથી તે ખભા સુધી થોડા માર્જન કરી હાથ ખંખેરી નાંખો. જો માથાની વચમાં દુઃખતું હોય તો તેના માથામાં બંને હાથના આંગળાથી ટકોરા મારતાં મારતા લમણા તરફ હાથ લેઈ જઈ પછી હાથ ખંખેરી નાંખો. એવી વખતે બંને હાથનો તેમ કરવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પ્રયોગ પુરો કરતી વખતે રોગીની સનમુખ ઉભા રહી તમારા બંને હાથ રોગીના કપાળ ઉપર એવી રીતે રાખો કે તમારા બંને હાથના આંગળાના છેડા તેના કપાળ ઉપર આવે અને ત્યાંથી માર્જન કરતાં કરતાં તમારા હાથ તેના લમણા તરફ લેઈ જાવો. આમ ત્રણ ચાર વખત કર્યા પછી તેને લાંબો શ્વાસ લેવરાવી તરત કાહાડી નાંખવાને કહેવું. પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેને અડકયા શીવાય તેના મ્હોંથી આશરે એકાદ ઈંચ, હાથ છેટે રાખી નીચેથી ઉપર જતા માર્જન કરો અગર એક સાધારણ પંખો હાથમાં લેઈ તેને પવન નાંખો. પછી તેને આંખ ઉઘાડવાને કહો. ઘણું ખરૂં આવા એક પ્રયોગથી માથું દુઃખતું બંધ થઈ જાય છે. પણ કદાચ કોઈ કારણથી તેમ જો ન થાય તો તે પ્રયોગ ફરીથી કરવા એટલે આરામ થઈ જશે.

(૨) બીજી રીત—રોગીને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરાવી તેની પછવાડે ઉભા રહી તેનું માથું તમારા શરીર ઉપર અઢેલવા દ્યો, પછી તે રોગીના માથાની ટોચ ઉપર આંગળીઓના છેડા રહે તેવી રીતે તમારા બંને હાથ રાખી માર્જન કરવા શરૂ કરો અને તે માર્જન માથા ઉપરથી બાજુપર થઈ બને ત્યાં સુધી કાનની ઉપરની બાજુપરથી બાહાર કહાડો. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ કર્યા પછી તમારો જમણો હાથ રોગીના કપાળ ઉપર અને ડાબો હાથ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર રાખી તેનું માથું લગભગ ૩૦–૪૦ સેકન્ડ સુધી દબાવો. પછી માથાની બાજુની બે બાજુ ઉપર હાથ રાખી તેટલોજ વખત તેનું માથું દબાવો; પછી તેની સન્મુખ આવી તમારા બંને હાથની ત્રણ ત્રણ આંગળીઓથી તેના કપાળની મધ્યના ભાગથી આસ્તે હળવે માર્જન કરવા. તે માર્જન કપાળની વચમાંથી શરૂ થઈ તેના બંને લમણા ઉપર થઈ

ની આંગળીઓ આજુબાજુ આંબાડે જેમ આપ તેવી રીતે કરવા. પછી વગાડ
ની આંગળીઓ જેવા કપાળ ઉપર-ટેરવી, તેને આંખો આગળ ફેરવી
આંખો બંધ કરી ખોલવાને કહેવું. આ પ્રમાણે અમુક વખત તે આપ
ઝોકાં અને તેમ આખ માથાર કહાડે તે વખતે કપાળથી બંધનથી
(ઉપર બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે) તેવી રીતે એક માર્જન કરવું.
પછી તેનું માથું ઉપર હાથ ભરી રાખી એક, નાખોય, વગાડી તેને એક
આંખ ઉઘાડવાને કહેવું અને કહેવું કે, આંખો ઉઘાડે કે તરત જ તેની
આંખે એક આંગળી મૂકી તેને ખુશાલી રીતે કહેવું કે "હવે તારું આખું
દુખતું નથી" અને હવે તને નવન માંહે વહે છે ખરું કે" !

આંખનો દુખાવો—રોગીને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ
કરાવો પછી વગાડ હાથની હથેળીઓ તેની આંખો ઉપર આશરે પાંચ
મીનીટ સુધી રાખો. પછી તેની બંધ આંખો ઉપર આંગળાં જેવી રીતે
આવ્યું છે તેવી રીતે મરમ ફેરવો. પછી તમારા હાથની આંગળીના
ટેરવાથી પાણીથી તેની આંખો ઉપર ઠોકા મારો. તેમ કર્યા પછી દરેક
વખતે હાથ ખંખેરી નાખો. આશરે પાંચ-સાત મીનીટ આ પ્રમાણે કરવો
ફેરવે આંખમાં થતું દર્દ કમી થઈ મટી જશે. જો તમો તેમ કરતા પ્રા-
રંભને જાણો તો દબીને તેને બહારની દીવાલ તરફથી નાકની બાજુ
તરફ ધીમેથી ઘસવાં પણ આંખના ડોળાને કોઈ દીવસ બહારની બાજુ
તરફ ઘસવા નહીં

આંખના ડોળાને બહારની બાજુ તરફ અને અંદર ઘસવાથી જુદી
જુદી અસર થાય છે તેની ખાત્રી કરવાને માટે તમો પોતેજ તમારી
આંખો બંધ કરી તે પ્રમાણે કરી જોશો તો બને વખતે જુદી જુદી
જાતની લાગણી થતી તમોને માલુમ પડશે.

છાતીનો અને હૈયાનો દુખાવો—બધી જાતના છાતીના અને
હૈયાના દુઃખાવા દુર કરવાની બાબતમાં સરખી એકજ જાતની રીત છે.
રોગીના અંતઃકરણની ઉપર અથવા છાતી ઉપર તમારા હાથની હથેળીઓ
સુધી કેટલીક મીનીટ સુધી ત્યાં રાખી મુકો. પછી અંતઃકરણની
આસપાસ અર્ધચંદ્રાકારમાં તમારા જમણા હાથથી માર્જન કરવા.
તેમા પેહેલા એક બાજુ તરફ તેમ કરવા અને પછી તેની બીજી
બાજુ તરફ તે પ્રમાણે માર્જન કરવા. આ પ્રમાણે પાંચ-સાત મીનીટ
સુધી કરવું. પછી દરેવાળી જગ્યા ઉપર ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો.
પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પાછા ધીમા માર્જન કરવા. પછી રોગીને

આગળ જણાવ્યું છે તેવી રીતે લાંબો શ્વાસ લેઇ તે પાછો બહાર કાઢી નાંખવાને કહેવું. ત્રણ વખત આ પ્રમાણે કરાવવું. રોગી જે વખતે શ્વાસ બહાર કાઢે તે વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે અર્ધ ચક્રાકાર માર્જન કરવું. પછી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને આંખો ઉઘાડે ત્યારે કહેવું કે "હવે તને સારૂં થઇ ગયું છે " દર્દ મટી ગયું છે ખરૂં કે " જો તે કહે કે હજી મટયું નથી તો ઉપરનો પ્રયોગ ફરીથી આરામ થતાં સુધી કરવો.

(૨) **બીજી રીત**—ઉપર પ્રમાણે રોગીને સુવાડી કે ઉભો રાખી તેના અંતઃકરણ ઉપર અર્ધ ચંદ્રાકારમાં માર્જન કરવા અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાખવા.

અંતઃકરણના બધી જાતના દર્દોમાં એકજ જાતની રીત વપરાય છે. દરેકને માટે જુદી જુદી રીત નથી. રોગીએ ચત્તા સુઇ જઇ પોતાની આંખો બંધ કરવી. રોગીના અંતઃકરણના ભાગ ઉપર અર્ધચંદ્રાકારે સંઘાવકે અને હાથથી માર્જન કરવાં તે અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન જમણી બાજુ તરફ કરવો જોઇએ એટલે ઘડીઆળના કાંટા જે દીશામાં ફરે તેવી દીશામાં તે માર્જન કરવા. આ અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન ૧૦ મીનીટ સુધી કરવાં. તે માર્જન ગળાના કાંડલાની જરાક નીચેથી શરૂ કરી ડાબી બાજુની છાતીની આસપાસ થઇ પેટના મધ્ય ભાગની ઉપરની બાજુ ઉપર આશરે બે ઇંચને છેટેથી પસાર થવા જોઇએ. પછી સીધા અંતઃકરણ ઉપર પાંચ વખત ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ગરમ ફુંક મારો. પછી ઉપર પ્રમાણે ૧૦-૧૨ અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન કરો. પછી તેજ દીશામાં ધ્રુજતા હાથે ધ્રુજતા ધ્રુજતા માર્જન ત્રણ મીનીટ સુધી કરો. પછી રોગીને કહો કે "હવે જ્યારે તને હું આંખ ઉઘાડવાનું કહું ત્યારે તને ઘણું સારૂં થયેલું માલુમ પડશે. તને દરરોજ વાવરો થતો જશે.

દરેક દર્દ સારો થાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઇએ.

પેટમાં થતો દુખાવો—રોગીને ચત્તો સુવાડો પછી દર્દ થતું હોય તે જગ્યાથી આશરે ૭ ઇંચ ઉપરથી પેઢા સુધી માર્જન કરો. માર્જન કરતી વખતે પેટ અને આતરડા ઉપર જોરથી પવન ફુંકવો નહીં. દરેક દર્દના પ્રયોગમાં સાધારણ રીતે વચ્ચે વચ્ચે પેટ ઉપર ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો; પછી માર્જન કરવા અને પછી પ્રયોગને અંતે રોગીને લાંબો શ્વાસ લેવરાવી તરત તે બહાર કાઢી નાખવાને કહેવું. આવા દરેક દુખાવા

નહીં માટે વીસ્તારવાર રીત આપવાની જરૂર નથી. કારણકે આવીજ રીત તેણા દરીઆં ઉપદેશમાં લેવાની છે.

પીઠમાં ઘણો દુઃખાવોઃ—રોગીને સીધો ઉભો રાખો અગર જો તેમ તે રહી શકે તેમ ન હોય અગર તેવી સ્થિતીમાં તમોને તેના ઉપર પ્રવેશ કરવાનું ફાવે તેવું ન હોય તો તે રોગીને તેના પેટ ઉપર ઉંધો સુવાડવો. પછી જે જગાએ તે દુઃખ થવાની ફરીઆદ કરતો હોય તે દુઃખની જગાથી આશરે ૭ ઇંચ ઉપરથી બંને હાથ નીચે આવતા સાથળ સુધી માર્જન કરવાં અને સાથળ આગળ હાથ આવે એટલે હાથે કંઇ ચોંટી ગયું છે તેમ ગણી ત્યાંથી હાથ બાજુપર ખસેડી લેઇ ખંખેરી નાખવા. એમ થોડીવાર કર્યા પછી તેજ રીતે ઉતાવળથી માર્જન કરવા માંડવા (માર્જન કરવાની ઝડપમાં વધારો કરવો) અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સાથળ આગળથી હાથ બાજુપર લેઇ જઇ ખંખેરી નાંખવા. કેટલીક વખતે તે દુઃખવાળી જગા ઉપર લપડાક મારવાથી દરદીને આરામ થતો માલુમ પડે છે. જો ઠેઠ માથા આગળથી બરડાની કરોડ ઉપર થઇ (Kidneys) ગુદા સુધી માર્જન કરવામાં આવે અને પછી ચુલાની બંને બાજુએ બંને હાથથી માર્જન કરી હાથ ખંખેરી ના-
ખવામાં આવેથી ઘણું સારૂ પરીણામ આવે છે.

(૨) બીજી રીતઃ—ઉપર જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે જો રોગીમાં ઉભા રહેવાની શક્તિ હોય તો તેને સીધો ઉભો રાખવો અને જો તેમ થઇ શકે તેવું ન હોય તો તેને પથારીમાં મ્હોં ઉંધું રાખીને સુવાડવો. જો તેને સીધો ઉભો રાખ્યો હોય તો તેની પછવાડે (તેની પીઠ તરફ કે જેથી તમારૂં મ્હોં રહે તેવી રીતે) ઉભા રહી તમારા બંને હાથથી, દર્દ થતું હોય તે જગાથી આશરે ૮ ઇંચ ઉપરથી માર્જન શરૂ કરી તેના ઢગરા (hoop.) સુધી તે માર્જન લેઇ જવું. તેવી રીતે એકી વખતે તમારા બંને હાથથી આશરે ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરો. પછી ચાર વખત દર્દવાળા ભાગ ઉપર ગરમ ફુંક મારવાનું આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે મારવી; આટલું કરી રહ્યા પછી પાછા દર્દવાળા ભાગ ઉપર માર્જન કરો પણ તે વખતે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે જે વખતે માર્જન કરતાં તે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ આવે તે વખતે હાથ ધ્રુજતા હોય તેવી રીતે માર્જન કરવા. તેજ વખતે રોગીની બાબતમાં નીચે મુજબ વગાર ધ્યાન રાખો (તમારા મનમાં વિચાર રાખો)

બધું દર્દ નીકળતું જાય છે; "તમાને ચોક્કસ રીતે ઠીક લાગે છે. તમારી સ્થિતીમાં મોટો ફેરફાર થએલો તમોને માલુમ પડશે. બધું દર્દ સારૂં થતું જાય છે," પછી રોગીને લાંબો શ્વાસ લેઈ જલદીથી કહાડી નાંખવાને કહેવું. આમ ચાર વખત કરો અને પછી તેને કહો કે "જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તારે તારી આંખો ઉઘાડવી અને તે વખતે તને ઘણો ફાયદો માલુમ પડશે. પછી તેની સનમુખ ઉભા રહી ત્રણ ૧-૨-૩ ગણો અને જ્યારે તે તેની આંખો ઉઘાડે ત્યારે તેની તરફ પેહેલી આં-ગળી બતાવી તેને ચોક્કસ રીતે કહો " તને સારૂં લાગે છે કેમ ખરૂંને"।

Kidney ગુદાના અને કલેજાના દર્દ પણ પીઠના દર્દોના વિષયમાં આવી જાય છે. અને તેથી તેવા દર્દ મટાડવા માટે ઉપર પ્રમાણેજ પ્રયોગ કરવા જોઈએ.

બંધકોશ મટાડવા માટેઃ—રોગીને ચતો સુવાડી અગર જો સવડ પડે તો તેને ઉભો રાખી તમારા બંને હાથથી તેના શરીરની બંને બાજુએ માર્જન શરૂ કરી તે માર્જન પેટ ઉપર અને પછી શરીરના નીચેના ભાગ તરફ લેઇ જવા અને પછી ત્યાંથી હાથ ખસેડી લેઇ ખંખેરી નાંખવા. પછી ઘડીયાળના કાંટા જે દીશામાં ફરે છે તે દીશામાં તમારો જમણો હાથ તેના પેટ ઉપર જરા ભાર દેઇ ફેરવવો. કેવી દીશામાં હાથ ફેરવવો તે બહુ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. કારણકે તેનાથી જો ઉલટી દી-શામાં હાથ ફેરવવામાં આવે તો રોગીને ફાયદો કરવાને બદલે તમો નુક-સાન કરી બેસશો. પછી તમારા બંને હાથ ભેગા કરી જોરથી ઘસો. પછી એક હાથ પેટ ઉપર અને બીજો હાથ તેની પીઠ ઉપર મુકો પણ તે બંને હાથ એકજ લીટીમાં આવે સામ સામા હોય તેવી રીતે એક તેના પેટ ઉપર અને બીજો તેની પીઠ ઉપર મુકવો અને ત્યાં આશરે દશથી પંદર મીનીટ સુધી રાખી મુકવા. પછી પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરવા અને પેટ ઉપર હાથ ફેરવવા. રોગીને સવારમાં ઉઠે કે તરતજ એક પ્યાલો ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાને અને સંચારે હાજતે જવાને સુચના કરવી. આ રીત દીવસમાં બે વખત તેના ઉપર અજમાવવી. જો તમો ખંત અને ધીરજથી કામ કરશો તો તમે નેવું ટકા બંધકોશનું દર્દ પણ મટાડી શકશો. તેને જુલાબની તેમજ બીજી બહારની દવા નહિ આપવી. કારણ કે ઔષધ તેને તેવી ટેવ પડેલી હોય તેવા દરદીને કદી સારૂં થતું નથી. દવાઓ દરેક ટાઇમ લેવાથી પેટ પોતાનું કામ કરવામાં નબળું

ાય છે. તેથી દર્દ મટવાને બદલે ઉલટું વધે છે.

ઘણાં દર્દો બંધકોશમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. સાધારણ રીતે ઘણાખરા દુઃખ બંધકોશજ છે માટે [બંધકોશ] આ દર્દ મટાડવાને જે રીત છે તે ઉપર અભ્યાસીએ પુરતું લક્ષ આપવું જોઇએ.

અપચો, બદહજમી, અને અજીરણ. Indigestion, Dys-, ia:—એવા ખરાબ દર્દો છે કે ખરી રીતે જોતાં દવા પીવાથી તે સારા થતા નથી. પણ આ વિદ્યાના પ્રયોગોથી તે સારા થઈ શકે છે.

છાતીના ઉપરના ભાગથી તે પેટના છેડા સુધી તમારા બંને હાથ-પરથી નીચે આવતા માર્જન કરો-પછી પુર્વ-પશ્ચીમ બાંગો તરફ કરો અને તેમ કરી હાથ ખંખેરી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ મી-સુધી માર્જન કરો; પછી ગરમ શ્વાસ યાને પવન આપવાની રીતનો મ કરો. પછી તમારા બંને હાથ ભેગા કરી ખુબ જોરથી ઘસો; દર્દીના પેટ ઉપર તમારા જમણા હાથથી ઘસો. પછી પેટને બરા-આસ્તે આસ્તે દબાવો (ચંપી કરતા હોય તેવી રીતે). પછી પાછા પ્રમાણે માર્જન કરો. આ પ્રમાણે ૨૦-૨૫ મીનીટ દીવસમાં એક કરવું જોઇએ પણ જો આ રોગ ઘણા લાંબા વખતનો થઇ ગયો તો દીવસમાં બે વખત તેના ઉપર ઉપરની રીત પ્રમાણે કરવું એ. જો આ બાબતમાં તમો બરાબર ખંતથી કામ કરે જશો તો ામાં ખરાબ કેસ હશે તે પણ સારો થશે. દર્દીને બહુ હલકો ખો-ખાવાની પરવાનગી આપવી. જમતી વખતે પણ પાણી પીવા દેવું પણ દીવસમાં બે વખત જમે તે બંને જમણની વચમાંના વખત-થોડુંક થોડુંક દર્દીને અનુકુળ હોય તેવે વખતે પાણી પીવા દેવુ અને રીતે આખા દીવસમાં બધુ મળીને ૭।। ક્વાર્ટર પાણી પીવા દેવું. દર્દીને આઈસક્રીમ કે તેવું બીજું કાંઇ ખાવાનું મન થાય તો તેના ા કોઈ રંગીન ખોરાક ન હોય તેને વખતે ખાવા દેવો કારણ કે તે-પદાર્થો ખાવાથી પેટની ગરમી મંદી થાય છે અને તેથી તેમાં રહેલો ીન ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી. પણ બનતાં સુધી તેવા પદાર્થો વામાં ન આવે તો ઘણું સારૂં.

અવાજ બંધ થએલો ખોલવા માટે—રોગીને આગળ રીત ાવી છે તે પ્રમાણે બેસાડી તેની સનમુખ ઉભા રહી તેની ગરદનના

પછવાડેના ભાગથી બંને હાથથી માર્જન શરૂ કરી ગળા ઉપર બંને હાથની આંગળીઓ ભેગી થાય ત્યાં સુધી માર્જન કરો. પછી ત્યાંથી નીચે છાતી સુધી માર્જન કરી હાથ ખસેડી લેઇ ખંખેરી નાખવા. આ પ્રમાણે દશેક મીનીટ કરી પછી ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો. પછી કેટલીક મીનીટ સુધી ઉપર પ્રમાણે પાછા માર્જન કરી ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો. તેમ કરેથી આરામ થશે.

સુચનાઃ—આગળ પાનામાં જે દર્દીની રીતો જણાવી નથી તે દર્દી પણ ઉપર બતાવેલા સામાન્ય નીયમોની મદદથી સારા થાય છે. લાંબા અનુભવ વાળા જેટલી ઝડપથી અને સંતોષકારક રીતે દર્દી સારા કરી શકે છે તેવીજ રીતનો ફાયદો નવા સંધાયક પેહેલેજ સપાટે કરવાની આશા રાખવી કામની નથી કારણ કે જેમ જેમ તમે અભ્યાસ કરતા જશો તેમ તેમ તમોને અનુભવ થતો જશે અને તમારૂં મન બળ પણ પ્રબળ થતું જશે એટલે તેવા કામમાં અનુભવ વધવાની સાથે તમો તેવોજ સંતોષ આપી શકશો. માટે હીંમત નહીં હારતાં ધીમે ધીમે પણ ખંતથી કામ કરે જશો તો ખરાબ દર્દી પણ તમો મટાડવાને શક્તીવાન થશો.

ઉપર જણાવેલી રીતોથી તમો દુઃખ, દર્દ દુર કરી શકો તેથી બીજાને અજાયબી થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણ કે વગર દવાએ અને તે વળી થોડા વખતમાં દર્દ મટાડવું તે કંઇ જેવું તેવું કેહેવાય નહીં. આ રીતોથી કોઇને કાંઇ પણ નુકશાન થતું નથી પણ ઉલટો તેથી સારો ફાયદો થાય છે તેથી દર્દીની તંદુરસ્તી સારી થઈ તેને નવું જીગર મળે છે પણ ઉપરની રીતોથી દર્દ મટાડવાનો યત્ન કરો તેવે વખતે દર્દીને તેનું મન પોતે સારો થતો જાય છે તેવા વિચારમાં દોરો તો તેથી તમારા કામમાં તમને મદદ મળશે અને તમારૂં કામ સરળ અને સેહેલું થશે કારણ કે તેનું મન તેવું હોવાથી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે તેના શરીર ઉપર સારી અસર થતી જશે અને દર્દનો જલદીથી અંત આવશે. તેટલા માટે દરેક પ્રયોગ વખતે દર્દીને પોતે સારો થતો જાય છે અને પોતાને જરૂર સારૂં થશે એવા વિચારમાં દોરવો એ અવશ્યનું છે કારણ કે તેમ થવાથી દર્દીનું મન, તમારા કામમાં અડચણ રૂપ થવાને બદલે મદદ કર્તા થાય છે.

દરેક માણસ જાતે વૈદઃ—તમારા ક્રિયાકારક (પ્રવર્તક active mind) મનથી નિષ્ક્રિય મનને (passive mind) સ્વસુચના આપ્વાથી

ઘણા ખાસ કરી મરાઠી ઘડાય છે. આ નિશ્ચિત વાતે અપ્રવર્તક મનને કી-
ભારાક મનના ગુણો-નિર્દેશોને અર્પિત—તાપે પરાણું વાને તેની છાપ
પોતા પર કરાવી ને પ્રમાણે વર્તન કરવાની ટેવ તમોએ પાડી હશે.
સ્વસૂચનાથી રોગશાન્તિ મેળવવી ઘણી સારી છે કારણ કે અપ્રવર્તક મનને
સુચના કદે જવાની છે અને તેને જુની હકીકતો ભુલાવી નવી હકીકતોની
છાપ તેના ઉપર પાડવાની છે. જો કે પેહેલ વહેલાં તો પ્રવર્તક મન તે
કબુલ કરતું નથી અને તેને ઉથલાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ તે સુચના-
ઓનાં પુનઃ કથનથી તે નવી હકીકતની છાપ તેના ઉપર બેસે છે અને
તેની સત્યતા માન્ય કરે છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગમાં તમોને
દરદ થતું હોય-ધારો કે તમોને નગારા ધમકી દરદ થતું છે. તો તે દરદ
સ્વસૂચનાથી મટાડવાને માટે એક કાગળના ટુકડા ઉપર નીચે જેવી કંઇ
સુચના લખો:-" મને કંઇ દરદ નથી:—મારો પગ દુઃખતો નથી. મને
સારૂ છે. મને કંઇ થયું નથી. હું તદન સારો છું આ સુચનાઓ જાગૃત
અવસ્થામાં તેમજ નિંદ્રાવસ્થામાં કરી શકાય છે; પણ આ રીત રાત્રે
સુઈ રહેવા જતી વખતે કરવી બહુ સારી છે. જ્યારે આંખો ઘેરાવા માંડે
ત્યારે નીચેની સુચના ઉપર એક ધ્યાન કરો " આવતી કાલે હું જાગીશ
ત્યારે મને સારૂં લાગેલું હશે—મારો પગેથી દુઃખ દરદ તદન મટી ગયું હશે.
હું તદન સારો થઈ જઇશ

આ વખતે બીજા કોઇ પણ વિચારોને તમારા મનમાં દાખલ થવા દેતા નહીં અને તે વખતે મોક્કમ મન કરો કે દરરોજ તમારી તબીયત સુધરતી જાય છે રોજ સારૂ ને સારૂં જ થતું જાય; વળી દીવસમાં એક બે વખત ગુપ્ત રીતે આવી સુચનાઓ લેવી સારી છે.

તંદુરસ્તી સુધારવા અને શરીરમાં શક્તિ આણવા માટે નીચે બતાવેલી સુચનાનો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની રીત માફક ઉપયોગ કરશો તો તમોને ઘણો સારો ફાયદો થશે અને તમો તંદુરસ્ત અને સશક્ત થશો.

મનમાં નીચે મુજબ બોલે જાઓ.—મને સારૂ લાગે છે, મને જલદી સારૂં થશે. મારા શરીરમાં કોઈ રોગને વાસ કરવા દેઇશ નહીં—રોગને રહેવા પણ નહી દઉં-મારી તબીયત બહુ સારી થઈ છે.

જો આ પ્રમાણે તમો કરે જશો તો તેનું એવું સારૂં પરીણામ આવશે કે તમો તેથી અજાયબ થયા વગર રહેશો નહીં.

આ ઉપરની રીત વધી મનની શક્તિઓ વગેરે ખીલવવાના કામમાં

વધુ ઉપયોગી છે. એનાથી યાદદાસ્ત બળવાન થઈ શકે છે. મન એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ સતેજ થાય છે. સ્વાર્પણ શક્તિ ખીલવી શકાય છે. તેમજ કોઈ પડેલી કુટેવ દૂર કરવા ધારી હોય તો તે તરતથી કહાડી શકાય છે.

પણ એ વાત બરાબર યાદ રાખવી જોઈએ કે એક બે દીવસમાં તમો આ કરી શકશો નહીં—રોમ પણ એક દીવસમાં બંધાયું નહોતું અંબા પણ કંઈ ઉતાવળે પાકી જતા નથી; રોગ બાહાર દેખાતા પહેલાં કેટલો વખતથી શરીરના અંદરના ભાગોના સાંધા કામમાં ગરબડ થઈ હશે અને તેને સીધે પછી તે બાહાર દેખાયો હશે તો તેને આરામ થવાને પણ તેના પ્રમાણમાં કેટલોક વખત જોઈએ એટલે ટુંકામાં કહીએ તો સમયાનુસાર સારૂં પરીણામ આવ્યા વગર રહેતું નથી. ધીરજ અને ખંતીલાપણાની ખાસ જરૂરીયાત છે. કેટલો વખત આવા કામ માટે લાગશે તે બધું તમારી એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને તમારા મનોબળ ઉપર આધાર રાખે છે

જેઓ પોતાની મરજી અનુસાર ઉંઘ લાવી શકે છે તેઓને ઉંઘ ન આવે કોઈ દીવસ ફરીયાદ કરવાની હોતી નથી અને તેઓ શરીરમાં થતા ઘણો રોગ મટાડવાને શક્તિવાન હોય છે.

માટે દરેક વાચકવર્ગ અને અભ્યાસી જનોને મારી નમ્ર ભલામણ છે કે કુદરતી સુચનાનો તેઓ સદુપયોગ કરી જાણે કે તેમાં તેમનું પરિપૂર્ણ કલ્યાણ સમાયેલું છે.

સુચના રોગશમન વિદ્યા-નિદાન ચિકિત્સા

મનના વિચારો પ્રમાણે શરીર ઉપર અસર થાય છે તેથી તેથી સુચના દ્વારે અમુક અવયવમાં અમુક તે ભાગ અવયવમાં હોય ત્યારે એ રસ તે બધું બિગડ્યા હોય ત્યારે સુચનાના આપી કઈ મટાડવાની રીતે બતાવવાની જરૂર છે અને તેથી રીતનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ મટે છે તેમાં કાંઈ જેવું નથી કે મટાડવાને માટે દર્દીને ઉંડા જ્ઞાનની જરૂર નથી. દરેકનુ વધુ વખતે તેમ કરવાથી બહુ સારૂં પરીણામ આવે છે. દરેકનુ દર્દીને અમુક વખતે માટે તેથી નિદ્રાવસ્થામાં બહુ પહેલી તેમ કોઈ દિવસ તેને કહેવું જોઈએ નહીં ત્યારે તો તેને તેમ કહેવું જોઈએ કે તે તેવી અવસ્થામાં અને દરરોજ ઠીક છે અને નહીં આવ તો બહુ ઠીક છે કહેવું કે તેનું અવસ્થાની તેનાં ૬૦ ખાસ ગ્રસ્ત નહીં. જણ એ છે મટાડવાને માટે તેને તેવી ચિકિત્સા આપવી જ્યારે છે એવું

તેના મગજમાં આવે એવું તમે કંઈ બોલો અગર તેવા કોઈ કૃત્યથી તેના મગજમાં તેવું કંઈ અનુમાન થાય તો તેથી જાગૃત અવસ્થામાં તેને જે કંઈ સુચનાઓ આપવામાં આવે તે તેને નિરૂપયોગી બની જાય છે અને તેથી તેની કંઈપણ અસર તેના ઉપર થતી નથી. માટે તેવી બાબતની સાવચેતી રાખવી; પણ આગળ જે રીતો બતાવી છે તેમાંની તેને નિંદ્રામાં નાંખવાને એવી કોઈ રીત પકડવી કે જેથી તેના મનમાં કંઈ શંકા ઉત્પન્ન થાય નહીં અને તે નિંદ્રામાં આવી જાય અને જ્યાં સુધી તેને અર્ધનિંદ્રામાં લાવવો પછી તેને સુચનાઓ આપવી અને તેમ કરવાથી તે સુચનાઓ તેના મગજમાં બરાબર ઠસી જશે. પણ જો તેને તેવી સ્થિતી યાને અવસ્થામાં લાવવું તમને ઠીક લાગતું ન હોય તો તેને જાગ્રત અવસ્થામાં સુચનાઓ આપવી અને જે બરાબર રીતે સુચનાઓ આપવામાં આવી હશે તો તેને જરૂર અસર થયા વગર રહેશે નહીં. દાક્તરોને આ બાબતમાં કંઈ કહેવાની જરૂર નથી કારણકે ઘણા દાક્તરો તેવીજ રીતે કરેછે.

નિંદ્રામાં નાંખ્યા શીવાય કેમ આરામ કરવો:—આવી જાતની રીત માટે પ્રથમ તો દરદીને ખાટલામાં સુવાડવો પછી તેને તેની આંખો બંધ કરવાને અને જે તેને કહેવામાં આવે તે ખરું થઈ છે એમ માનવાને કહેવું. પછી તેને ઉંઘી જવાને કહેવું અને તે વખતે તે નિંદ્રામાં આવે છે—નિંદ્રામાં આવે છે—બસ નિંદ્રામાં આવ્યો છે એમ કેટલીક વખત કહેવું. પછી તેના ઉપર કેટલાક માર્જન કરવા અને તેટલું કર્યા પછી ધીમા, ચોક્સ સરળ અવાજથી તેને સુચનાઓ આપવા માંડવી. પરંતુ તેમ કરતાં પહેલા તેને શું દર્દ છે તેની બરાબર ચોક્સાઈથી ખાત્રી કરી લેવી અને પછી તે દર્દના ચિન્હોની વિરૂદ્ધ કામ કરનારી સુચનાઓ આપવી. દિવસમાં એક બે વખત આ પ્રમાણે કરવું.

કલેજા, આંતરડાના દર્દો (Liver and Kidney trouble) (આગળ પાને ૧૩૪ માં આ બાબતની રીત જુઓ) દરદીને અર્ધનિંદ્રામાં નાંખો. તેના કલેજા અને આંતરડા ઉપર વખાસ બન્ને હાથથી માર્જન કરો (ઉપરથી નીચે) આશરે ૪–૫ મીનીટ તે પ્રમાણે કરો પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપો "તારી પીઠમાં દુઃખતું નથી. ધરે રહેલું અને "આંતરડા તદન સારાં છે—તને કંઈ પણ દર્દ નથી—તને કંઈ પણ દુઃખશે નહીં—તું માટે થઈશ નહીં—દર્દ બધું જતું રહ્યું છે."

પરંતુ દરદીને નિંદ્રામાં નાંખતાં પહેલાં તેને ક્યાં ક્યાં બબર શું શું

દુઃખે છે તે નક્કી કરી રાખવું જોઇએ અને પછી તેને નિંદ્રાવસ્થામાં તે તે દર્દના ચિન્હો નિર્મુળ જાય તેવી સુચનાઓ આપવી જોઇએ, જો તેને પડખામાં દુઃખતુ હોયતો તેને કહેવુ કે હવે તને બીલકુલ ત્યાં આગળ દુઃખશે નહીં અને જે વખતે તમો તેવી સુચના આપો તે વખતે તે દર્દવાળી જગ્યા ઉપર તમારો હાથ મુકો. આમ કરવાથી સુચનાની અસર તે સ્થળ ઉપર થશે. તે વખતે તે દર્દવાળી જગ્યા જરા જરા ધીમેથી પંપાળવી જોઇએ.

જે સુચનાઓ આપવામાં આવે તે ખાસ જાતની જોઇએ કારણકે સામાન્ય સુચનાઓ જેવી કે 'તુ જાગીશ એટલે તને આરામ થઇ ગયેલો માલુમ પડશે વીગરે' બરાબર કામ કરતી નથી. તેમ સુચનાઓ આપતી વખતે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકવાને ચુકવું ન જોઇએ કારણકે તેમ કરવાથી સુચનાની અસર તે ભાગ ઉપર બરાબર થાય છે. અને દર્દીનું મન પણ તેજ જગ્યાએ રોકાઈ ગયેલું હોય છે તેથી જલદીથી આરામ થાયછે.

ઊંઘ.—આ રોગ નિવારણ કરવા માટે પ્રથમ તો દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખવો જોઇએ અને તેમ થવા પછી તેને નીચે મજબ સુચનાઓ આપવી "રાતના તને આઠ વાગે [illegible] તુ બહુ સારી રીતે ઉંઘી શકીશ,' 'રાતના ૧૦ વાગે [illegible] સવારના ૭ વાગ્યા સુધી બરાબર તુ [illegible]. તને [illegible] બીલકુલ [illegible] નહીં. દીવસના પણ તુ સારો રહીશ અને દરરોજ [illegible] મારી આવશે.'

આવી સુચનાઓ ઘણી વખત આપવી જોઇએ છાતી અને પેટ [illegible] થોડા માર્જન કરવા અને [illegible] કહેવું કે તુ જાગીશ [illegible] તને બહુ [illegible] લાગશે. પછી તેને ધીમે ધીમે જગા[illegible] [illegible] ઉતાવળથી જગાડવો નહ[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] સારો [illegible] થયેલો માલુમ [illegible]

સુચનાઓ પણ [illegible]

આપવી જોઇએ

[illegible]

થાય તેવી રીતે [illegible]

બીલકુલ [illegible]

દરદીને પ્રથમ મહનિંદ્રામાં નાંખો–પછી નીચેની સુચ-
તોતડાપણું:—
નાઓ આપો. " બોલતાં તેની જીભ ફરીથી " અટકશે નહીં. દરેક મા-
ણસની માફક સારી રીતે તે બોલી શકશે. "તને કંઇ તેવું થકેલું જ
નથી તારી જીભ તદન સારી છે." પછી તેની આંખ ઉઘાડવી (જગા-
ડવો નહીં) તેની પાસે કોઇ ચોપડીમાં વંચાવો. જ્યારે તે ઉપરની સ્થિ-
તીમાં હશે ત્યારે વગર અટકે તે વાંચી શકશે તે વખતે તેને કહેવું કે
હમેશાં તું તેવીજ રીતે વાંચી શકીશ તેમ વાત પણ તેવીજ સારી રીતે
કરી શકીશ. પછી તેની આંખ બંધ કરાવી તેને કહેવું કે ભવિષ્યમાં
કોઇ પણ વખતે તારી જીભ અટકશે નહીં. પછી તેને જગાડવો. આ
રીત તેના ઉપર હમેશાં તે બરાબર સારી રીતે વગર અટકે વાંચી
બોલી શકે ત્યાં સુધી અજમાવે જવી. આ રીતનો દરેક પ્રયોગ અડધો
કલાક સુધી કરવો. જાગૃત અવસ્થામાં કયા શબ્દો અગર અક્ષરો બોલતાં
તેની જીભ અટકે છે તે ધ્યાનમાં રાખી ઉપરની રીતથી નિંદ્રાવસ્થામાં આ-
વ્યો હોય તે અવસ્થામાં તેજ શબ્દો અગર અક્ષરો દરેક પ્રયોગ વખતે
વધારે વાર બોલાવવા તેમ થવાથી તેની જીભ અટકતી બંધ થશે અને
ભવિષ્યમાં જીભ અટક્યા શીવાય તે બરાબર બોલી શકશે.

બીડી,–દારૂ,–કોકેન-અફીણ વીગેરે ખાવાની ટેવ છોડવવા-
ની રીત—તેવી ટેવવાળાને મહનિંદ્રામાં નાંખો પછી નીચેની સુચનાઓ
આપો, " જ્યારે તને જગાડું ત્યારે તે ખાવાની તારી તલપ તદન જતી
રહેલી હશે તું તેનો ઉપયોગ કરી શકીશ નહીં. તેની તલપ તને બીલકુલ
લાગશે નહીં. તને તેનાથી કંટાળો આવશે તે દેખીનેજ તને તેના ઉપર
તિરસ્કાર ઉપજશે. તે લેશ તો તને ઉલટી થશે. જો તે લેવાની ટેવ
લાંબા વખતની પડી ગયેલી હોય તો તે ટેવ ધીમે ધીમે છોડવવાને માટે,
તેને એકદમ છોડી દેવાની સુચનાને બદલે "તેને તેની તલપ દીવસે દીવસે
ઓછી થતી જશે એ પ્રમાણે કહેવું. સુચનાઓ આ પ્રમાણે ૧૫-૨૦
મીનીટ સુધી આપવી.

તે ટેવ છોડાવ્યા પછી તેની ઉપર તમારે થોડો વખત દેખરેખ રા-
ખવી જોઇએ કારણકે જો તે ટેવ છોડાવ્યાથી તેના શરીર ઉપર નબળાઇ
કે બીજી કોઇ જાતની અસર થતી માલુમ પડે તો ફરીથી તેને નિદ્રામાં
નાખી તેવી થએલી અસર નિર્મુળ થાય તેવી રીતે તે અસરની વિરૂદ્ધની
સુચનાઓ આપવી પણ તેને પાછો તે ટેવમાં પડવા દેવો નહીં.

સંધીવાઃ—(આગળ પાને ૧૨૭ માં જુઓ) દરદીને બેભાનીમાં નાંખી તમારા બંને હાથથી દરદવાળા ભાગ ઉપર ૧૨–૧૫ માર્જન કરી તમારા હાથ ખંખેરી નાખો પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપો.

" તને સંધીવા હવે નથી–તદન સારૂં થઇ ગયેલું છે–જ્યારે જાગીશ ત્યારે તું મજબુત છું એમ માલુમ પડશે–બીલકુલ કોઇ પણ જાતનું તને દરદ નથી–દુઃખ પણ કંઇ થતું નથી. "તું તદન સારો થઇ ગયો છું" આ પ્રમાણે ૧૫–૨૦ મીનીટ સુધી સુચનાઓ આપવી–પછી તેને જાગૃત કરવો. આરામ થાય ત્યાં સુધી ઉપર પ્રમાણેની રીતથી તેના ઉપર પ્રયોગ કરે જાવો.

ચુંક.—(આગળ પાને ૧૩૨ માં જુઓ) દરદીને નિંદ્રામાં નાખી નીચે પ્રમાણે સુચનાઓ આપો–જ્યારે તને હું જાગૃત કરું ત્યારે ચુંક બીલકુલ નહીં હોય–પેટમાં કોઇ પણ જાતનો દુઃખાવો હશે નહીં–તને તદન સારૂં લાગશે–તારી જીંદગીમાં તું સારો નહીં હોઇ તેવું સારૂં થએલું માલુમ પડશે. પછી પેટ ઉપર માર્જન કરો (પાંચ મીનીટ સુધી) પછી તેને જાગૃત કરો.

અજીર્ણ–અપકવઝમી –(આગળ પાને ૧૦૫ માં જુઓ) દરદીને બેભાન નિંદ્રામાં નાખી તેના પેટ ઉપર તમારા બંને હાથથી કેટલાક માર્જન કરી પછી નીચેની સુચનાઓ તેને આપો "હવે પછી તને ખોરાક બરાબર પાચન થશે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થશે–તારા પેટમાં વધારે વાયુ થશે નહીં અને દરેક રીતે તને સારૂં લાગશે–તારૂં માથું નહીં દુઃખે–મરડો પડે તે માલમ તે પણ નહીં થશે–દરેક જાતનો ખોરાક તને અનુકુળ થશે અને હવેથી કોઇપણ વખત અપકવતા કે અજીર્ણ થશે નહીં–ઉપરની સુચનાઓ કેટલીકવાર સુધી આપે જાઓ–પછી તેને જાગૃત કરો.

આંખની ઝાંખ.—દરદીને બેભાનીમાં નાખી દરેક આંખ ઉપર આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે ગરમ શ્વાસ–હવાનો ઉપયોગ કરો પછી તમારા બંને હાથની આંગળીઓ દાબીને બંને આંખો ઉપર રાખી તેને નીચે મુજબ કહો.

જ્યારે તને હું જાગૃત કરૂં ત્યારે તને બધું સારૂં દેખાશે. આંખ પરની તદન ખાલી રહેશે–આંખ જેવી સારી આંખો થશે અને તે પ્રમાણે દેખાશે–તેમ લીટીઓ બરાબર જોવામાં તને વાંધો નહીં પડે, દરરોજ તારી આંખો વધુ સારી થતી જશે. જ્યારે હું તને જાગૃત કરું ત્યારે તને વધુ ઠીક લાગશે. વધુ ચોક્કસ રીતે ઉપરની સુચનાઓ મનન્યપણે કહ્ક

તેને આપવી. તેવા મનપસંદ તમારી સુચનાઓ આપશો તે પ્રમાણે અસર થયા વગર રહેશે નહીં.

બેહેરાપણું:—દર્દીને બરાબર નીંદ્રામાં નાખી તેના કાનમાં ગરમ પવન ફુંકો પછી તેને કહો કે જ્યારે હું તને જાગ્રત કરૂં ત્યારે તને તદન સારૂં થઇ ગયેલું માલુમ પડશે બીજા માણસની મારફત બરાબર સાંભળી શકીશ—તને કાંઇ થયું નથી—તદન સારૂં છે. પછી તેની સાથે ધીમેથી વાત કરો તે તમારૂં બોલવું બરાબર સાંભળે તે ખુલાસાનું બરાબર ધ્યાન કરે. ત્યાં રહી તેને સવાલો પુછો. અને તમને જવાબ આપે તેમ કરો પછી તેની આંખો બંધ રાખી તેને જાગ્રત કરો—જાગ્રત કરતી વખતે ઉપરની સુચનાઓ આપવી સારી છે.

હીસ્ટીરીયા. દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ઉંઘમાં નાખી નીચેની સુચના આપો. જ્યારે તને હું જાગ્રત કરૂં ત્યારે તું બરાબર સારો થએલો હઇશ. તને નબળાઇ માલુમ પડશે નહીં—દરેક રીતે તને સારૂં લાગશે. તારા પોતાના ઉપર તારો બરાબર કાબુ રહેશે. તારા શરીરમાં જોર આવતું તને માલુમ પડશે. પછી અંતઃકરણ ઉપર ૪-૫ વખત ગરમ પવન ફુંકો અને પછી તેને કહો કે "હવે બરાબર યાદ રાખ કે જ્યારે હું તને જાગ્રત કરીશ ત્યારે તારી બધી નબળાઇ જતી રહેશે અને તું તદન સારો થઇ જઇશ. પછી તેને જાગ્રત કરો.

ગળાના દર્દ ઉપર-દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ઉંઘમાં નાખી તમારા બન્ને હાથથી તેના કાનથી ગળાની નળી (Tonsils) ઉપર ગરમ પવન આપો અને તેને કહો કે જ્યારે હું તને જાગ્રત કરૂં ત્યારે તારૂં ગળું તદન સાફ થઇ ગયેલું હશે. અંદરનો સોજો તદન ઉતરી જશે અને સારૂં થઇ જશે. કોઇ પણ જાતનો સોજો રહેશે નહીં, આવી રીતે ૮-૧૦ વખત સુચનાઓ આપ્યા પછી દર્દીને જાગ્રત કરવો.

ખાસ સુચના—જ્યારે દર્દીને તમો બરનિંદ્રામાં નાખો ત્યારે તમારે તે વખતે ભવિષ્યમાં તેને જલદીથી નિંદ્રામાં જવાની સુચના આપવી જોઇએ તેમજ તેમ પણ કહેવું કે જ્યારે સારવાર માટે તને નિંદ્રામાં જવાનું કહેવામાં આવે કે તરતજ તારે નિંદ્રામાં જવું જોઇએ. આવી સુચનાની તેના ઉપર ઘણી સારી અસર થશે અને ભવિષ્યમાં તે સુચના મુજબ વર્તશે એટલે ભવિષ્યમાં જ્યારે જ્યારે તમે તેના ઉપર પ્રયોગ કરશો ત્યારે ત્યારે તે જલદીથી નિંદ્રામાં આવી જશે.

શરમાળપણું:—પ્રથમ તેવા સખસને ઉંઘમા નાંખી પછી નીચેની સુચનાઓ તેને આપો.

"ભવિષ્યમાં તું શરમાઇશ નહીં. ગમે તેટલા માણસો હાજર હશે તોપણ નિરાંતે તારે કહેવાનું હશે તે તું કહે જઇશ; તેમની હાજરીથી તું શરમાઇશ નહીં. જરા પણ ગભરામણ શીવાય ઘણા માણસોની મળેલી મીટીંગની આગળ તુ ભાષણ આપી શકીશ.

નબળાઇ Nervousness દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી તેના મગજના મુળથી તે બરડાની કરોડના છેડા સુધી ૧૦–૧૫ વખત માર્જન કરો. પછી અંતઃકરણના ભાગ ઉપર ગરમ પવન (આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે) આપો. પછી નીચેની સુચનાઓ આપો.

"જ્યારે તમને જાગૃત કરૂં ત્યારે તમારી નબળાઇ તદન જતી રહેલી હશે. પેહેલાં કરતાં ઘણુંજ સારૂં લાગશે. તમોને તદન સારૂં થશે. તમારા જ્ઞાનતતુઓ મજબુત થશે. દરેક રીતે તમો સારા થશો.

દમ–Asthma દર્દીને ભરનિંદ્રામા નાંખી તેની છાતી ઉપરથી તે તેના પેટના છેડા સુધી ૧૦–૧૨ માર્જન કરો. પછી પૂર્વ પશ્ચિમ બને ખભા તરફ તેટલાજ માર્જન કરો. અને પછી પીઠના અર્ધ ભાગ સુધી પણ તેટલીજ વખત માર્જન કરો અને પછી તેને નીચેની સુચનાઓ આપો.

"જ્યારે હું તમને જાગૃત કરૂં ત્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં બીલકુલ મુશ્કેલી લાગશે નહીં. જેમ બીજા લોકો શ્વાસ લે છે તેવીજ રીતે તમો પણ શ્વાસ લેઇ શકશો. તમને બહુ સારૂં લાગશે બીલકુલ દર્દ રહેલું નથી, તમારૂં દર્દ તદન ચાલ્યું ગયું છે. તમોને હવે સારૂં થએલું છે. "ઘણી વખતે આવી સુચનાઓ આપવી–પછી દર્દીને જાગૃત કરવો.

આ રીતનો ઉપયોગ દર્દીને બરાબર આરામ થાય તેટલા દીવસ કરવો જોઇએ.

બધકોશ:—દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી તેના આંતરડા પંપાળો અને તેને તે વખતે સુચના આપો કે દીવસના દરરોજ અમુક વખતે એક વાર થશે. બરાબર બાર દેઇને કહેવું જોઇએ તેમ વખત પણ ચોકસ નક્કી ઠરાવવો જોઇએ.

આ દર્દ દવાથી સારૂં થતું નથી. આ દર્દમાંથી ઘણા બીજા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે.

આ રીતનેા જો બરાબર ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા આ દર્દ ઉપરની રીતથી મટે છે.

ફેફેા શાન્તિ કરવા આદેના સામાન્ય નીયમેા.

બધી સુચનાઓ ચેાક્કસ અસર કરે તેવા અવાજમાં આપવી જોઇએ. અને જ્યારે બની શકે તેવું હેાય ત્યારે દરદવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકી સુચનાની અસરનું બળ ત્યાં આગળ કરવાને ચુકવું નહીં. (એટલે તેપ હાથ મુકી ત્યાં આગળ ધ્યાન ખેંચવું) અને દરેક સુચનામાં જે બાબત કરવાની હેાય તે બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન ખેંચેા.

દર્દીના કેસનું બરાબર અવલેાકન કરવું, તેના રેાગના દરેક ચિન્હેા નક્કી કરવા અને પછી તે ચિન્હેાને નાબુદ કરવાની બરાબર સુચનાએા આપવી.

પણ દરેક સુચનાએા દર્દી સમજી શકે તેવી રીતે અને તેવી ભાષામાં આપવી જોઇએ. જો દર્દી બરાબર ભણેલેા ન હેાય અને તેથી શબ્દેાનું બરાબર જ્ઞાન ન હેાય તેા તમારે તે સમજી શકે તેવા બહુ સાદા અને સરળ શબ્દેા વાપરવા, કારણકે તમારૂં કામ તેા દર્દીને આરામ કરવાનું છે. કેવી જાતના શબ્દેા વાપરેા છેા તે તરફ જોવાનું નથી.

જો દરદીને ઉંઘમાં નાંખી ન શકાય તેા કેાઇ પણ રીતે તેને સુચનાએા આપેા.

સાદા અને નાના રેાગેામાં ઉંઘમાં ગયા શીવાય ઘણા જણાને આરામ થએલેા છે. પણ બરનિદ્રામાં દર્દીને લાવીને ઉપર બતાવેલી રીતનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા ઘણેા સારેા ફાયદેા થાય છે પણ આરામ થવાને માટે ઉંઘમાં જવાની જરૂર છે એવેા ખ્યાલ તેના (દર્દીના) મનમાં આવવા દેવેા નહીં.

જો પ્રથમ અજમાયશે દર્દીને ઉઘાડી ન શકેા તેા તેથી તેને છેાડી ન દેતાં બીજી ત્રીજી વખત તેના ઉપર અજમાયશ કરેા કારણ કે ધીરજ અને ખંતના ફળ મીઠા છે.
